



జ్ఞాన యోగం

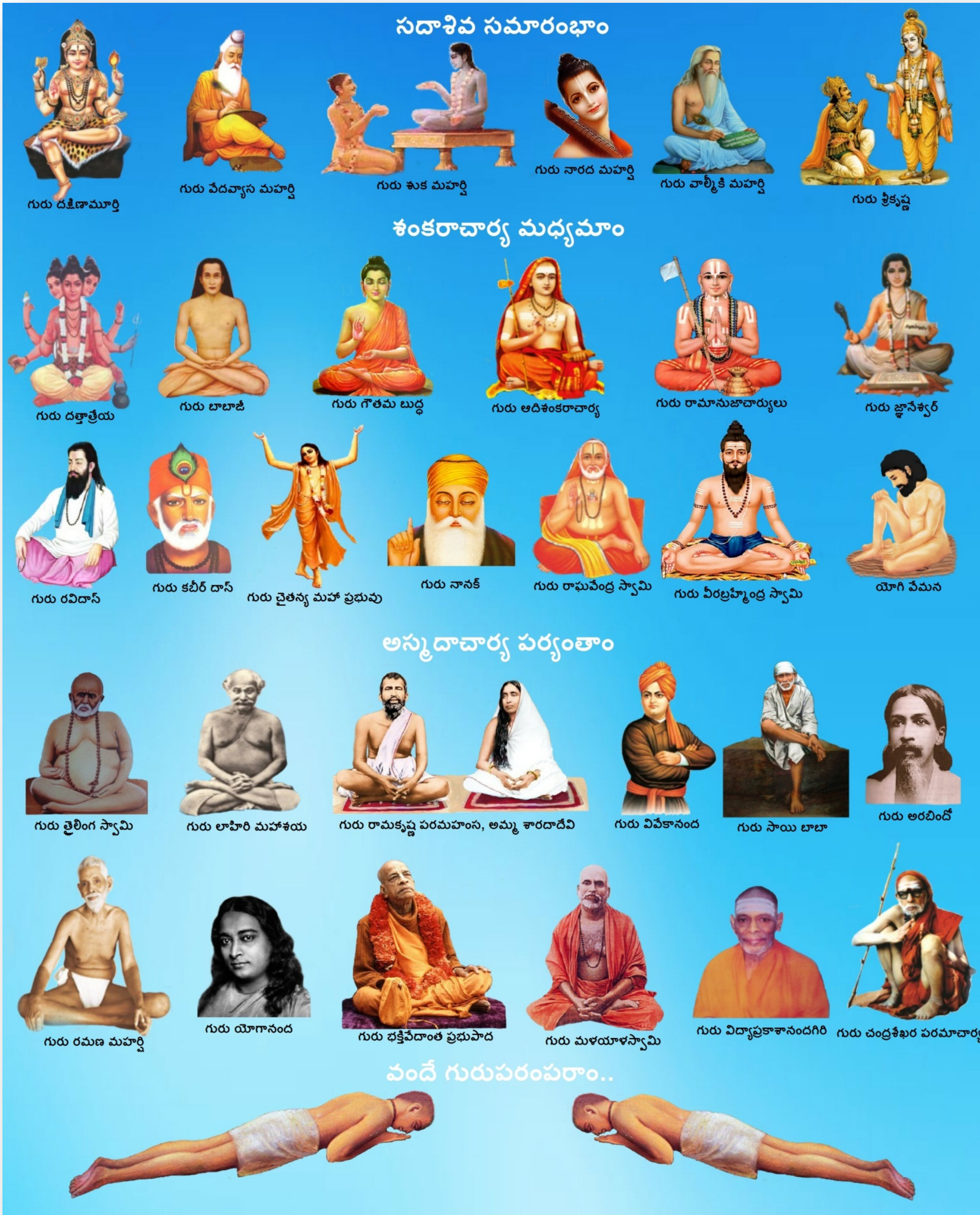
విచారణ

సాధన








సదాశివ సమారంభాం
గురు దక్షిణామూర్తి
గురు వేదవ్యాస మహర్షి
గురు శుక మహర్షి
గురు నారద మహర్షి
గురు వాల్మీకి మహర్షి
గురు శ్రీకృష్ణ
శంకరాచార్య మధ్యమాం
గురు దత్తాత్రేయ
గురు బాబాజీ
గురు గౌతమ బుద్ధ
గురు ఆదిశంకరాచార్య
గురు రామానుజాచార్యులు
గురు జ్ఞానేశ్వర్
గురు రవిదాస్
గురు కబీర్ దాస్
గురు చైతన్య మహా ప్రభువు
గురు నానక్
గురు రాఘవేంద్ర స్వామి
గురు వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి
యోగి వేమన
అస్మదాచార్య పర్యంతాం
గురు త్రైలింగ స్వామి
గురు లాహిరి మహాశయ
గురు రామకృష్ణ పరమహంస, అమ్మ శారదాదేవి
గురు వివేకానంద
గురు సాయి బాబా
గురు అరబిందో
గురు రమణ మహర్షి
గురు యోగానంద
గురు భక్తివేదాంత ప్రభుపాద
గురు మళయాళస్వామి
గురు విద్యాప్రకాశానందగిరి
గురు చంద్రశేఖర పరమాచార్య
వందే గురుపరంపరాం..

నన్ను "నేను" తెలుసుకోవటానికి

నన్ను "నేను" మార్చుకోవటానికి

నన్ను "నేను" చేరుకోవటానికి

మరియు అత్యుత్తమ జీవన విధానానికి

కావలసిన భక్తి,జ్ఞాన,కర్మ,ధర్మ సమాచారం ఒకేచోట తెలుగులో ఉచితంగా!

సాధారణంగా వేదాంతం తెలుసుకోవాలనే కోరిక వుంటుంది, కాని గ్రంధాలు అందుబాటులో లేవు. ఇంకొకరి దగ్గర గ్రంధాలు వుంటాయి, కాని జిజ్ఞాసువులకి ఎక్కడ ఉన్నవో తెలియదు. అలాగే కొన్ని లైబ్రరీ లో కొన్ని రకాల పుస్తకాలు మాత్రమే లభ్యం అవుతున్నాయి, అంతేగాక విలువైన గ్రంధాలు సరైన సంరక్షణ లేక కనుమరుగైపోతున్నాయి, కనుక మన అందరి కోసం భారత ప్రభుత్వం పురాతన ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలను సంరక్షించే నిమిత్తం ఎంతో శ్రమతో కంప్యూటరీకరణ ద్వారా ఒక చోట చేర్చుతూ ఆన్ లైన్ చేయటం జరిగింది. ఇటువంటి విలువైన జ్ఞాన సంపదను మరింత సులభంగా అందుబాటులోకి తీసుకురావటానికి సాయి రామ్ సేవక బృందం ఉడతా భక్తి గా ఇప్పటివరకి దాదాపు **5000** పుస్తకాలను వివిధ వర్గాలుగా విభజించి PDF(eBOOK) రూపంలో ఆన్ లైన్ లో ఉచితంగా అందించటం జరిగింది. కనుక ప్రతి ఒక్కరు ఈ సదవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోగలరు. ఇందుకు సహాయం అందించిన భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్(డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా http://www.new.dli.ernet.in), ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్(https://archive.org), గూగుల్ వెబ్ సైట్(https://www.google.co.in), మైక్రోసాఫ్ట్ వెబ్ సైట్(http://www.microsoft.com) కు మేము ఋణపడివున్నాము.అలాగే ఇటువంటి బృహత్తర కార్యక్రమానికి పెద్ద మొత్తం లో గ్రంధాలను అందించిన తిరుమల తిరుపతి దేవస్థానమునకు కూడా మనం ఋణపడివున్నాము. సాయి రామ్ సేవక బృందం కోరుకొనేది ఒక్కటే, ప్రతి ఇల్లు ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన గ్రంధాలతో నిండిపోవాలన్నదే మా కోరిక.

ఈ గ్రంధాలను ఉచితంగా ఆన్ లైన్ లో చదువుటకు, దిగుమతి(డౌన్లోడ్) చేసుకొనుటకు గల మార్గాలు:

1) భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్: http://www.new.dli.ernet.in లేక http://www.dli.ernet.in
2) సాయి రామ్ వెబ్ సైట్: http://www.sairealattitudemanagement.org
3) సాయి రామ్ గూగుల్ సైట్: https://sites.google.com/site/sairealattitudemanagement
4) ఆర్కైవ్ వెబ్ సైట్: https://archive.org/details/SaiRealAttitudeManagement

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞం పై గల సలహాలు,సూచనలకు సేవక బృందాన్ని సంప్రదించుటకు: sairealattitudemgt@gmail.com

సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సమాచారం: https://www.facebook.com/SaiRealAttitudeManagement

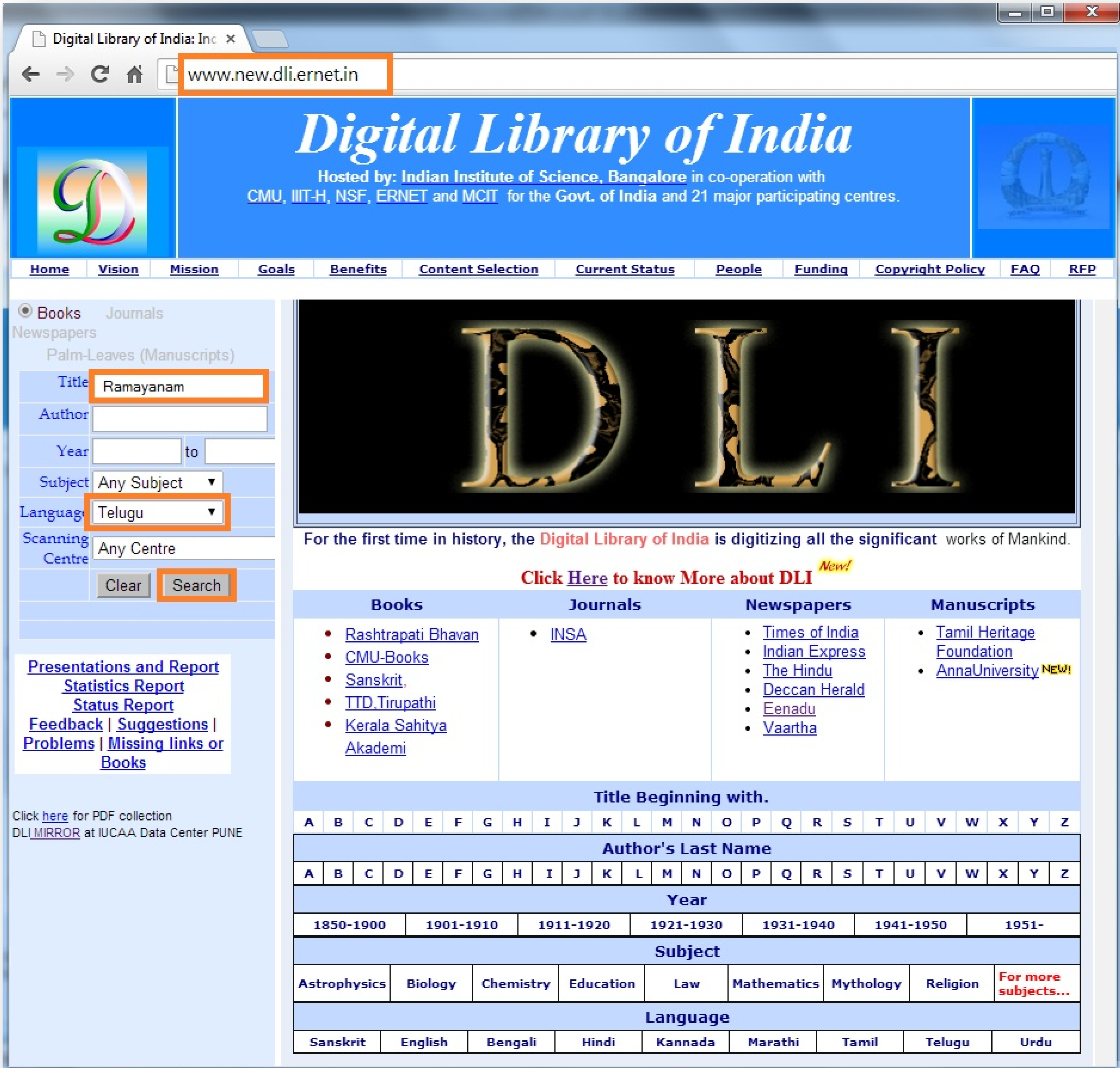
సాయి రామ్ భక్తి,జ్ఞాన సంబంధ వీడియోలు: https://www.youtube.com/user/sairealattitudemgt

ఈ జ్ఞాన యజ్ఞంలో ప్రతి ఒక్కరు పాల్గొని, ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకొని,మీరు సంతృప్తులైతే మరొక సాధకునికి, జిజ్ఞాసువులకు మార్గం చూపించగలరని ఆశిస్తున్నాము.

ఈ గ్రంధపు భారత ప్రభుత్వ డిజిటల్ లైబ్రరీ గుర్తింపు సంఖ్య: 6020010035340

భారత ప్రభుత్వపు వెబ్ సైట్ - డిజిటల్ లైబ్రరీ అఫ్ ఇండియా

http://www.new.dli.ernet.in



అతి విశిష్టం ఈ దానం!

స్వామి వివేకానంద

"దానాలలోకెల్లా ఆధ్యాత్మిక విద్యాదానం చాలా శ్రేష్ఠమైంది! దాని తరువాతిది లౌకిక జ్ఞానదానం, ప్రాణదానం, అన్నదానం" అని వ్యాసమహర్షి చెప్పారు.

మన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం భారతదేశ హద్దులలో నిలిచి పోకూడదు. లోకమంతటినీ ఆవరించాలి! ఇలా లోకవ్యాప్తమైన ధర్మప్రచారాన్ని మన పూర్వులు చేశారు. హైందవ వేదాంతం ఎన్నడూ ఈ దేశం దాటి పోలేదని చెప్పేవారూ, మతప్రచారార్థం తొలిసారిగా, పరదేశాలకు వెళ్ళిన సన్యాసిని నేనే అని చెప్పేవారూ, తమ జాతిచరిత్ర నెరుగని వారే! ఇలాంటి సంఘటనలు ఎన్నోసార్లు జరిగాయి. అవసరమైనప్పుడల్లా, భారతీయ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానప్రవాహం వెల్లువలా లోకాన్ని ముంచెత్తుతూ వచ్చింది.

రాజకీయ ప్రచారాన్ని రణగొణధ్వనులతో, యోధులతో సాగించవచ్చు. అగ్నిని కురిపించి, కత్తిని ఝళిపించి, లౌకిక జ్ఞానాన్నీ, సంఘనిర్మాణ విజ్ఞానాన్నీ విరివిగా ప్రచారం చేయవచ్చు. కానీ ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానదానం కళ్ళకు కనిపించకుండా, చెవులకు వినిపించకుండా కురుస్తూ, రోజా పువ్వుల రాసుల్ని వికసింపజేసే మంచులాగా నిశ్శబ్దంగా జరగవలసి ఉంది. భారతదేశం నిరాడంబరంగా, లోకానికి మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తూ వచ్చిన దానమిదే!

మిత్రులారా! నేను అవలంబించే విధానాన్ని తెలియజేస్తాను వినండి. భారతదేశంలోనూ, ఇతర దేశాల్లోనూ మన పారమార్థిక ధర్మాలను బోధించడానికి తగినవారుగా మన యువకుల్ని తయారు చేయడానికై భారతదేశంలో కొన్ని సంస్థలను నెలకొల్పాలి! ఇప్పుడు మనకు కావలసింది బలిష్ఠులు, జవసంపన్నులు, ఋజువర్తనులు, ఆత్మ విశ్వాసపరులు అయిన యువకులు. అలాంటి వారు నూరుమంది దొరికినా, ప్రపంచం పూర్తిగా పరివర్తన చెందగలుగుతుంది!!

ఇచ్ఛాశక్తి తక్కిన శక్తులన్నిటి కన్నా బలవత్తరమైంది. అది సాక్షాత్తూ భగవంతుని దగ్గరి నుండి వచ్చేదే కాబట్టి దాని ముందు తక్కినదంతా లొంగిపోవలసిందే. నిర్మలం, బలిష్ఠం అయిన 'ఇచ్ఛ' (సంకల్పం) సర్వశక్తిమంతమైంది. దానిలో మీకు విశ్వాసం లేదా? ఉంటే మీ మతంలోని మహోన్నత ధర్మాలను ప్రపంచానికి బోధించడానికై కంకణం కట్టుకోండి. ప్రపంచం ఆ ధర్మాల కోసమై ఎదురుచూస్తోంది. అనేక శతాబ్దాలుగా ప్రజలకు క్షుద్రసిద్ధాంతాలు నేర్పడం జరిగింది. వారు వ్యర్థులని ప్రపంచమంతటా బోధలు జరిగాయి. ఎన్నో శతాబ్దాల నుండి వారు ఈ బోధనల వల్ల భయభ్రాంతులై, పశుప్రాయులైపోతున్నారు. తాము ఆత్మస్వరూపులమనే మాటను వినడానికైనా వారెన్నడూ నోచుకోలేదు. "నీచాతినీచుడిలో కూడా ఆత్మ ఉంది. అది అమృతం, పరమ పవిత్రం, సర్వశక్తిమంతం, సర్వవ్యాపకమైనది" అని వారికి ఆత్మను గురించి చెప్పండి. వారికి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని ప్రసాదించండి. ❖



మూలం: శ్రీ రామకృష్ణ ప్రభ - ఫిబ్రవరి 2014

ప్రథమ ముద్రణ: ఆగష్టు, 1980

ఆవిష్కరణ: 15-8-80

ప్రతులు: 1000

వెల: 3-00

స్వామ్యములు: ప్రకాశకులవి.

ప్రకాశకులు: శ్రీ అరవింద సొసైటి, తెనాలి.

ప్రాప్తిస్థానములు:

1. శ్రీ అరవింద సొసైటీ, తెనాలి-52221.

2. శబ్ద మరియు తెలుగుశాఖ, శ్రీ అరవిందాశ్రమం

పాండిచేరి-605002.

3. ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ హ్యూమన్‌స్టడీ, యూనివర్శిటీరోడ్డు

హైదరాబాద్-768.

ముద్రణ: చంద్రశేఖర ఆర్ట్ ప్రింటర్స్, గాంధీచౌక్-తెనాలి.

విషయసూచిక

అనుబంధము

సాధన నారంభించు టెట్లు

మీరు వివరించే తత్త్వము చాలా శ్రవణపేయముగ, ఆసక్తిదాయకముగ నున్నదిగాని, మేము దానిని అభ్యాసములో పెట్టు విధానమెట్లు ? ఎక్కడ ప్రారంభించవలెను? అని తఱచు చాలామంది ప్రశ్నించుచుందురు. దైనందిన జీవితములో, పొట్టకూటికై కొట్టుమిట్టాడే యీ సంసారములో, మీకు ఆశ్రమములో సంభవమగు వాతావరణము గాని, అనుకూల పరిస్థితులుగాని, లభ్యము కావుకదా. మీరు ఏదో చైతన్యమని, ప్రకృతి పరిణామమని, ఆత్మసంఘటనలని, విలువలని అంటారు. కాని దినచర్యలో ఇమిడే ఏదైనా ఆచరణ యోగ్యమైనబోధనా విధానము ఈ తత్త్వమున కున్నదా? ఇతర మార్గములలో ఆసనములని, జపమని, కీర్తనలు భజనలుఅని, ధ్యానములని, శిక్షణా తరగతులని, ఏవేవో ఉంటాయి. మానవుడు తనజీవితమును తనకు వీలైనపద్ధతిలో మలుచుకొనేందుకు అవి వీలవుతాయి. మీరుచెప్పే మానసిక పరిణామమునకు కొంత బాహ్య కార్యకలాపము కూడా అవసరమేకదా?

నేను ప్రజలనుచూచి, వారితో కలసిమెలసి తిరుగు చుండుటవలన, పై ప్రశ్నలలోని సత్యమును, ఆవశ్యకతను, గ్రహించగలుగు చున్నాను. దానినిగురించి నేను అప్పుడప్పుడు

అనుకుంటూనే యున్నాను. పూర్ణయోగ సాధకుడు ఆచరించ గల, ఒక విశాలమైన పథకమును రూపొందించ దలచినాను. ఇదియొక సూచనా రూపకమైనది మాత్రమే; బిగింపులేక సడలింపు కలిగియుండును. ఎవరికివారు, వారి వారి అవసరము లను బట్టియు, పరిస్థితులనుబట్టియు మలుచుకొనుటకు వీలైన ప్రణాళికగ రూపొందించ బడెను.

సాధకుడు, ఉదయమే ఎంతతొందరగ మేల్కొన గలిగిన అంతమంచిది. ఆధ్యాత్మిక సాధనకు ఉషఃకాల సమయము బ్రాహ్మీముహూర్త సమయము చాల అనువైన తరుణము. సూర్యోదయమునకు పూర్వము ప్రకృతి ప్రశాంతముగను, నిర్మలముగను నుండి ఆసమయములో మేల్కొనిన మానవు నకు ఆగుణముల నలవరింపజేయును. అప్పుడు నిద్రమత్తు వదలనియెడల, ఒక కప్పుకాఫీగాని టీ గాని మరి యే యితర పానీయముగాని అధమము ఒక కప్పు వేడి మంచినీళ్ళనుగాని (తేనె కలుపుకొనిగాని లేదా ఉత్తనీళ్ళనైనను) తీసికొని కొంచెముదూరము నడవవలెను. అటుపిమ్మట, నీ ధ్యానకార్య క్రమమును ప్రారంభించవలెను.

నేలమీదగాని, ఒక ఆసనముమీదగాని, నిబ్బరముగ కూర్చొనవలెను. నేలమీద కూర్చుండు పక్షములో, ఒక చిన్నచాప లేదా ఒక చిన్నవస్త్రము పరచి కూర్చొనవలెను. వట్టి నేలపై కూర్చొనరాదు. నీయందలి విద్యుచ్ఛక్తిని భూమి

లాగుకొనును. కొన్నిమారులు శ్వాసను బాగుగ పీల్చుట వద లుట చేయవలెను. తలవాల్చక దృష్టిని సూటిగ నిలపవలెను. నానాముఖములుగ పరిగిడుచున్న మనస్సును, ఏకముఖము చేసి, లోపలికిగాని పైకిగాని ప్రసరింపజేయవలెను. ధ్యానము నకు రెండుప్రధాన కేంద్రములు గలవు: ఒకటి హృదయ స్థానము, రెండు మెదడుప్రదేశము—కనుబొమ మధ్యప్రదే శము లేదా శిరస్సుపై భాగము లేదా మెదడుకు వెనుకభాగము. ఏది నీకు సహజ సౌలభ్యమునిచ్చునో దానిననుసరించవలెను.

నీవు హృదయస్థానము నెన్నుకొంటివనుకొమ్ము. నీ హృదయకుహరములో, దివ్యాత్మ స్వరూపమును నిలుపుము నీ హృదయగుహయందు దివ్యచేతనయున్నది. ఈ చేతన, ఒక జ్యోతిగ, ఒక సజీవరూపముగ, తియ్యని సూదంటురాయిగ (a sweet magnet), ప్రేమ పొంగు ఊటగ, అచంచలతత్త్వముగ, ఒక అమృతస్వరూపముగ, నీయందొక సంచలనము, అనుభూతిని కలిగించును. దానినందుకొనుట కాకాంక్షింపుము. నీ ఊపిరినే, క్రమక్రమముగ, నీ అంతరంగపు లోతులలోనికి దిగుటకొక తాడుగ వినియోగించుకొనవచ్చును. కాని భావములు నిన్నలవరించి వికల్పము కలిగించును. నీ మనస్సు యొక్క ప్రధానభాగమును నీ లక్ష్యమును విడనాడక, దాని చుట్టు నావరించి యుండవలెను. నీహృదయాంతరములోనికి పోవలెను. లేదా నీకనువుగనున్న, కండ్లు మూసుకొని దృష్టిని ఊర్ధ్వముఖము గావింపుము. మనోభూమిక ఊర్ధ్వభాగమునందు

ఘనీభూతమైన నిశ్శబ్దమునుగాని, ప్రశాంతమునుగాని, విశాల మైన అవకాశమునుగాని భావించి ధ్యానింపుము. నీమనస్సును నిశ్చలముచేసి, ఊర్ధ్వచేతనకొరకు తెరచియుంచుము. అప్పుడా దివ్యచేతన నీలో అవతరించుటకు ఆకాంక్షించుము. ఆ సమయములో యితర భావములుగాని యోచనలుగాని చోటు చేసికొనుటకు ప్రయత్నించిన, ఆందోళన చెందక వాటిని లెక్క-చేయకుము. నీ మనస్సుయొక్క ఉపరిభాగములో కొంత కాలము నాట్యముచేస, వాటంతటవే నశించును. కాని ఆ యాలోచనలలో నీవేవిధముగను పాల్గొనరాదు.

హృదయ స్థానములో సాధన ప్రారంభించినచో నెమ్మదిగ లోనికి లాగబడుట అనుభవములోనికి వచ్చును. శాంతి ప్రవాహముగా పారుచున్నట్లు, మధురభావము పొంగి పొర్లుచున్నట్లు, నీ లోతులలోనుండి సౌహార్దత ఉబికి వచ్చుచున్నట్లు, నీవు గమనించ గలవు. మనస్సుపైనున్న బుద్ధిస్థానములో సాధన కేంద్రీకరించిన యెడల, నీ శిరస్సు ఉపరిభాగమునుండి ఏదో నీ తలలోనికి పారుచున్నట్లు ఒక సంచలనమును అనుభవించెదవు. అది ముద్దగట్టిన భావమువలె తోచును. నీ ఆకాంక్షకు, నీ పిలుపునకు సమాధానముగ, నీలోనికి ఒక శక్తిపాతము అవరోహించ మొదలిడి నీ శిరస్సు బరువెక్కినట్లుగ తోచును. ఈ శిరోభారము—బాధాకరముగ నున్నగాని లేకున్నగాని—నీ సాధనలో ఒకానొక సత్ఫలితముయొక్క సూచనగ పరిగణించ వలెను. నీ వ్యక్తి

త్వము దానిని తనలో ఇముడ్చుకొను పర్యంతము ఈ శారీర కానుభూతి సంచలనము గోచరమగును.

ఈ విధముగ ఇంద్రియములను లోనికి లాగిపట్టి అంతర్ముఖుండవై ధ్యానము చేయుటకుగాను, ఒక ప్రత్యేకమైన అనుకూలస్థలమును ఎన్నుకొనవలెను, అది బయట ఆకాశమున కెదురుగా కావచ్చును. లేదా నీగదిలో, నీయిష్టదైవము యొక్క మూర్తి పటమునకు ఎదురుగా గాని, దైవసమానుడైన నీగురువుకు సంకేతముగ ఒక చిత్తరువు లేదా ఒక సంజ్ఞ నెదురుగా పెట్టుకొనిగాని ధ్యానము చేయవచ్చును. దైవ సన్నిధికి ప్రతినిధియైన యీ ప్రతిమ యందొక శక్తికలదు. నీవు విశ్వాసముతో ఆరాధించినచో అది తానొక ప్రభావము కలదై ఒక 'యొత్తి'డిని తీసుకొనివచ్చి, నీ ధ్యాన పీఠమున కొక పర్యవేక్షక రక్షణ నొసంగును. అప్పుడు నీ కభిమత మైన మంత్రమును జపము చేయగలిగినచో నది యెక్కువ సహాయకారిగ పనిచేయును. అది నీ మనస్సును కేంద్రికరించి ఒక ప్రబలమైన ఆధ్యాత్మిక వాతావరణమును కల్పించి ఆధ్యాత్మిక శక్తితరంగములను నీ చుట్టు నుత్పన్నము చేయును. సాధనయొక్క ప్రాథమికదశలో ఇదిచాల ఉపయోగకారి. లోభావములు పరంపరగా వచ్చి కలవర పరచే యెడల, నీవొకక్షణము కండ్లు తెరచి, నీ ధ్యానమును మానక సాగించవలెను. కొంతసేపైన పిమ్మట కండ్లు వాటంతటవే మూతపడును.

ఈవిధముగ ఒకఅర్థగంట కూర్చుండ వలెను. ఎక్కువ కాలము కూర్చొన గలిగిన యెడల తప్పక కూర్చొన వలెను. ధ్యానములో నీకు ఏవైన వెలుగులుకాని, ఆకారములుగాని, ఊహా చిత్రములుగాని కనుపించు నెడల వాటిని వెంటనేఅర్థము చేసుకొనుటకు ప్రయత్నించక గమనించ వలెను. అవి సాధారణముగ, దర్శన శ్రవణేంద్రియముల యొక్క సూక్ష్మ శక్తులు విస్ఫారుట వలన రావచ్చును. ఈ అనుభూతులందరకును రాకపోవచ్చును. కొందరి కే రావచ్చును. ఈ సందర్భములలో మనదృక్పథమెట్లుండవలెనన, ఆ అనుభూతులకై ఎదురుచూచుట గాని, రావలెనని కోరుటగాని ఉండరాదు. అవి రాకపోయి నచో వ్యాకులపడరాదు. సర్వథా వచ్చి తీరవలెనని నియమము లేదు. కాని ప్రధానమైన విషయమేమన, మన అంతరంగములో, ప్రశాంతి, పరిశుద్ధత, ఆకాంక్ష స్థిరముగ నెలకొనవలెను.

ఈ ధ్యాన సమయములు, యోగ యానములో అంగలు మాత్రమేనని తెలుసుకోవలెను. మిగతా వేళలయందు కూడా ఈ ధ్యాన దృష్టిని, ఆంతరంగిక ధ్యాన వాతావరణమును నిలుపుకొనుటకు ప్రయత్నము చేయవలెను. అంటే ధ్యాన సమయములో నీయందు నెలకొనిన ప్రశాంతత నిర్మలత్వము, ఔదార్యమును మిగిలిన దినమంతయు నీ దైనందిన జీవితము పై ప్రభావము కలిగియుండునట్లు చూడవలెను. ఈ విధముగ నీ అంతరంగమునందు ధ్యానసమయములో యేర్పడిన స్థితికి భిన్నముగ గాని, భంగకరముగ గాని, ఎట్టి సంఘటనలును

రాకుండ కాపాడుకొనుటావశ్యకము. కోపము, కలవరపాటు, ఆతురత మొదలుగా గల ఉద్రేకములకు వశము కాకుండ నుండ వలెను. అంతేగాక, ధ్యానసమయములో నీకు కలిగిన అనుభూతులు లోతుగ వేరునాటుకొని, ఊర్ధ్వముగ విస్తరించునట్లు చూడవలెను.

ధ్యానమైన పిమ్మట కొంచెముసేపు శారీరక వ్యాయామము చేసి, అవయవములన్నింటికి ఒకవిధమైనకదలిక నిచ్చుట మంచిది: ఆ వ్యాయామప్రక్రియ లెట్టివై యుండవలెనను విషయము, నీ ఆరోగ్యస్థితి, శారీరక అవసరముపై నాధార పడియుండును. యుక్తమైన ఆసనములుగాని యోగ్యమైన యితర పరిశ్రమగాని చేయుట లాభదాయకము. ఈ వ్యాయామ పరిశ్రమ కండలు పెంచుటకు కాదు, శరీరము నందలి శక్తులు సమన్వయమైన గతిశీలము కలిగి శారీరక చేతనను ఉద్బుద్ధమగునట్లు చేయవలెను. ఈ చేతనా ప్రబోధము చాల ప్రధానమైన విషయము. దీనివలన శరీరము తానంతటదే ఆహారము, నిద్ర, విశ్రాంతి మొదలగు శారీరక వ్యాపారముల నిర్ణయించు సహజస్ఫురణ శక్తిని మేల్కొల్పి వృద్ధి చేసి కొనును.

ఈ చేతననెట్లు మేల్కొల్పవలెను ? శరీరమెట్లు జాగృతినందగలదు ? అన, ముందుశరీరము యెడల గౌరవ భావము కలిగియుండుము. ఇది భగవంతుడు నివసించుటకు తగిన దేవాలయము కాగలదని గుర్తించుము. నీ మనసు నీ

హృదయము ఎంత సజీవమై స్పందన గలదియో అట్లే నీ శరీరమును కూడ పరిశుద్ధము చేసి, ఉన్నతమైన ఎరుకగల దానినిగ చేయవలెను. దాని గమనికలను పరిశీలించుము. దాని సంఘటనలను, ప్రతిఘటనలను శ్రద్ధతో పరిశీలించి, దాని పోకడలను తెలిసికొనుము. ఈ విధముగ నీవు నీశరీరముయొక్క ప్రేరణలను నిగ్రహించి, యోగ్యమైన సంతృప్తినంద జేసినచో, నీ శరీరము చక్కగ సహకరించును. ప్రతి వ్యాయామ క్రియయును శ్రద్ధతో నాచరించవలెను. దానికి సంబంధించిన అవయవమును మంచి చేసుకొని సహకరించమని కోరవలెను. అనుకూలముగ లేని అవయవములను ఒత్తిడి చేసి నిర్బంధించక నెమ్మదిగ మంచిమాటలతో బుజ్జగించి వశపర్చుకొనవలెను. ప్రతి అవయవమునకును పరిశ్రమ పిమ్మట విశ్రాంతి (విడపు) నీయవలెను. దీనితో నీవు ప్రాణాయామ ప్రక్రియలను, శ్వాస గమనమును జోడించగలిగినచో, అదిశరీరమునకొక లయ పొందికనిచ్చును. నీవు శరీరమును మిత్రభావముతో ఆదరించిన అది నీకు మిత్రభావముతో నీ అవసరములన్నింటికిని తోడ్పడును.

మరి, ఇంకను చేయవలసినది. భౌతిక సౌందర్యాభిరుచిని వ్యవసాయము చేసి పెంపొందించుకొనుము. దివ్య తత్త్వము పదార్థభూమికయందు సౌందర్యముగ నావిర్భవించునని తెలిసికొనుము. ఆకారమునకు సౌందర్యమెట్లో, గమనమందు లయవిన్యాస మట్లు. దినచర్యలో నీ శారీరక చలనములను పరిశీలించి అందొక విధమైన లయను ప్రవేశ పెట్ట

వలెను. చేతులనుగాని, కాళ్ళనుగాని, నోరుగాని అడ్డదిడ్డముగగాని అందవికారముగగాని కదల్పకుండ చూచుకొనవలెను, ప్రతిఅడుగును అందముతో చిందులాడుచుండ వలెను. అప్పుడు నీ గమనికలు, అర్థముతో నిండి, ముద్రలన నేమియో నీకు తెలియును. అవి అవయవములయొక్క విశిష్టమైన అభినయము అంగవిన్యాసములు కాగలవు.

ఈ సాధనాక్రమములో, దివ్యతత్త్వము, భౌతిక జీవితము నందభివ్యక్తము కాగలందులకు తీసుకొనవలసిన చర్యలనేకములు గలవు. దుస్తులను ఎన్నుకొని ధరించుటలోకూడ నొక యభిరుచిననుసరించవలెను. చిరిగిన దుస్తులనుగాని, అందవికారముగనున్న దుస్తులనుగాని ధరించరాదు. అట్లు చేసినచో అపశృతి శక్తులను, దరిద్రదేవతల నాకర్షింతువు, విలువైన బట్టలు కట్టనవసరము లేదు. నీవు ధరించు దుస్తులు పరిశుభ్రమైనవియు, సామాన్యమైనవియుగ నుండవలెను. మానవుని మానసిక స్థితిపై రంగుల యొక్క ప్రభావమునుగూర్చి యిటీవల తెలియవచ్చిన విషయములను గమనించి, అనుకూల మైన రంగుల నెన్నుకొనవలెను.

నీ శరీరమునకై యేది చెప్పబడినదో అదే నీ భౌతిక వాతావరణమునకు కూడ అన్వయించును. నిన్నంటి నీచుట్టునున్న ప్రదేశమంతయు అందముగ తీర్చి దిద్దవలెను. ఒక క్రమ ముండవలెను. ఒక పద్ధతిననుసరించి, ఆనందదాయకముగ కూర్చవలెను. ప్రతి వస్తువునందును చేతన యున్నదను సత్యమును, నీ చేతన యొక్క వృద్ధి, నీ వాతావరణములోని చేతనతో ముడిపడియున్న

దను సత్యమను, నీవు గ్రహించిన నాడు నీవు నీ వాతావరణమును అందముగ తీర్చిదిద్దుటయందలి సౌలభ్యమును తెలియగలవు. నీవు ప్రాణముగల జీవులనెట్లు నాదరింతువో, అట్టి శ్రద్ధతో, ప్రాణము లేని వస్తువులను కూడ ఆదరించి, వాటిని ఎగుడుదిగుడుగ పార వేయక జాగ్రత్తగ, ఆప్యాయతతో సక్రమమైన పద్ధతిలో నుంచుట నేర్చుకొనిన ఆ విధానము అభివృద్ధికి తోడ్పడును. "ఈశావా స్య మిదం సర్వమ్", ఈ దృశ్యమాన ప్రపంచమంతయు భగ వంతుని నివాసము. ఈ స్థిరమైన జ్ఞానముతో నీవు జీవించవలెను. ప్రతి వస్తువును పూర్తిగా వినియోగించుకొనుము. దేనిని వృధా చేయకుము. కుళ్ళబెట్టకుము. ఇయ్యి: ప్రతి దానమును హృదయ పూర్వకముగ మంచి మనస్సుతో చేయుము.

ప్రాతఃకాల వ్యాయామమును గురించి చెప్పియుంటిని. ఆ సమ యములో చేయలేనివారు, వారికి వీలైన మరియొక సమయములో చేయవలెను. కాని తప్పక నియమ ప్రకారము చేయవలెను. శారీరక పీఠమును కడు శ్రద్ధతో ఆప్యాయతతో నియమబద్ధముగ నెలకొల్పవలెను. శరీరముయొక్క అవసరములను తెలుసుకొని, సగౌరవముగ తీర్చవలెను. ఆహార విషయములో, నిద్రవిషయ ములో ప్రతివారును తమ శరీరమున కెంతవర కవసరమో ఆ పరి మితిని తెలుసుకొనవలెను. ఈ సందర్భములో నీ శరీరమొక విని పింపరాని కొయ్య అని ఈసడించరాదు. ప్రాణమాపాదించు కోరి కలకుగాని, మనస్సు కల్పించు రోగములకుగాని శరీరమును శిక్షించకూడదు. అనుశ్రుతముగ వచ్చుచుండిన, "శరీరమాద్యం ఖలు

ధర్మసాధనం''— అనుమాటను మరువకుము. శరీరమే సత్య సాధనకు పట్టుకొమ్మ.

ఆహారవిషయములో గీతలో చెప్పబడిన సూత్రమును ఆచరణలో పెట్టుము. అతిగ తినుటగాని, అతిస్వల్పముగ తినుటగాని పనికిరాదు. నీ శరీరారోగ్యమునకు ఎంత ఆహారము, ఎటువంటి ఆహారము సరిపడునో పరిశోధించి నిర్ణయించుకొనుము. నీ భోజనములకు సంబంధించిన అలవాటులను అకస్మాత్తుగ మార్చకుము. మన స్వభావముపై ప్రభావము కలిగించునవనేకములున్నను, మనము తీసుకొను ఆహారమునకు కూడ మన స్వభావముపై ప్రభావము కలదనుమాట సత్యము. స్థిరమైన సంకల్పశక్తిచే కూడ మన ప్రకృతిని చాలవరకు మార్పుచెందించవచ్చును. బలాహారమైనట్టియు, తమః ప్రధానమైనట్టియు పదార్థములను (వంటకములను) విసర్జించవలెను. సమంజసము,అనుకూలమునైన ఆహారమునే తినవలెను, భోజన విషయమున కతి ప్రాధాన్యమీయ నవసరములేదు.

ముఖ్యమైన విషయము, నీవు ఆహారమునెట్లు తీసుకొనుచున్నావు, దానినేమి చేయుచున్నావు అనునదియే. ఆహారమును తీసుకొనుటకు ముందుగ, భగవంతుని స్మరించి, ఆహ్వానింపుము. నీలోనీశ్వరునకు దానిని నివేదించుము. నీకు ఆహారము అందచేసిన వారికి నీ కృతజ్ఞతలను తెలుపుకొనుము. భగవంతుని ప్రసాదముగ, భగవదనుగ్రహముగ, నిశ్చలమైన మనస్సుతో, నిశ్శబ్దముగా, ఆహారమును భుజించవలెను, పాశ్చాత్య దేశములలో,

చాలా గృహములలో, భోజనము తినుటకు ముందు, భగవదనుగ్రహమునకు కృతజ్ఞతలు చెప్పి భుజించుట నేను గమనించినాను. వీలైనచో మీ గృహములందు కూడ నీవిధముగ చేసి, భగవంతుని ఔదార్యమునకు కృతజ్ఞతలు చెప్పు సత్సంప్రదాయమును నెలకొల్పుము.

"బ్రహ్మార్పణం బ్రహ్మ హవిర్బ్రహ్మాగ్నౌ
బ్రహ్మణాహుతమ్।
బ్రహ్మైవ తేన గంతవ్యం బ్రహ్మ
కర్మసమాధినా ॥"

ఓం శాంతిః ఓం శాంతిః, ఓం శాంతిః

దీని అర్థము—

బ్రహ్మకే అర్పణం
బ్రహ్మయే హవిస్సు
బ్రహ్మయే అగ్ని
బ్రహ్మయే హోత
బ్రహ్మయే చేరుపదము (ప్రదేశము)
బ్రహ్మయందే మనస్సు లగ్నముచేసి కర్మచేయుము.

నీవు బ్రతుకుటకు తినవలెను గాని, తినుటకు బ్రతుకుటలేదు- అను తల్లిగారి ఆదేశమును స్మృతి పథమునందుంచుకొనుము. తినవలెనను లోభమును దూరముగ నుంచుము. సాధారణముగ

శరీరమున కవసరమైనంత తిన్న పిదప చాలునని గుర్తుచేయు సంజ్ఞ నందజేయును; అక్కడ ఆగవలెను. అసద్భావ ప్రేరణచే తినవలెనను ఆశతో తినకుము. నీకు కావలసిన దెంతో తెలిసి తినినచో వ్యర్థముగ పారవేయనవసరములేదు. రుచికరమైన పదార్థములను తినుట తప్పు లేదు. ఆధ్యాత్మికతకు వ్యతిరేకమేదనిన, దానియందు వ్యామోహము, దురాశ. సుఖముగ, ఆనందముగ తినవలెను. కాని తిను సమయములో, వ్యాకులత, భయము, కోపము మొదలుగాగల ఉద్రేక భావములు నిన్ను వేధించరాదు. నేను తిను ఆహారము, నా శరీరమును పోషించి, ఆరోగ్యము నిచ్చి, భగవత్సాధనకు తగిన పనిముట్టుగ రూపొందించుగాక! యను ప్రార్థనాభావముతో భోజనము చేయవలెను.

అర్పణము

భగవద్గీతయందు, ప్రతి జీవుడును కర్మచేయకుండ నుండ లేడని నిర్ధారణగ నిరూపింపబడెను, అయినప్పటికిని గత కాలములో ప్రజ్వరిల్లిన ఆధ్యాత్మిక తత్త్వములు, కర్మను బంధ హేతువుగ భావించి కర్మలను పట్టుదలతో నిరసించుచునే వచ్చినవి. కర్మ అనివార్యమని నిర్ణయింపబడిన తావులలో కూడ లౌకికకర్మ పార లౌకికకర్మయని విశ్లేషించినవి. కర్మ శుద్ధికి సాధనగ మాత్రమే అంగీకరింపబడి జ్ఞానోదయమైన పిమ్మట విడనాడవలసినదే యని భావించిరి. మనమాపాదించు పూర్ణ ఆధ్యాత్మిక తత్త్వమునందు బంధము కలిగించు కర్మయే బంధముక్తినికూడ కలిగించు సాధన ముగ గ్రహించబడెను.

పనులన్నియు ఏదోవిధమైన శక్తిని విడుదలచేయునవియే అయి యున్నవి. కర్మ శరీరమునకు సంబంధించినది మాత్రమే కాదు. ఈ సృష్టిలో కర్మ ప్రకృతి ధర్మమై యున్నది. దైవ నిర్ణీతమైన ధర్మమును, మానవుడు విడనాడలేడు. కనుక ప్రతి మానవుడును కర్మ చేయవలసియున్నది. కర్మ జరుగవలసిన ప్రదేశము కూడ నిర్ణీతమైయున్నది. ఈ నిర్ణీత కర్మక్షేత్రమునందు నీవు చేయు ప్రతి కర్మయును దివ్యచేతనోన్ముఖమై యుండవలెను. దైనందినకర్మ—గృహమునందు లేదా బాహ్యముగ——ఆధ్యాత్మిక

దృష్ట్యా నిరర్థకమని గాని, వ్యర్థమనిగాని ఎంచరాదు. కర్మలు మన చేతనను వృద్ధి పొందించు సాధనముగ గ్రహించవలెను, సాధనలో మన అంతర్జీవితము సాధించు విజయ సూచకముగ భావించవలెను.

ప్రతిదినము నీవు కర్మ ప్రారంభించుటకు ముందు ప్రశాంతముగ నీ భావములన్నియు ఏకముఖము చేసి నెమ్మదిగ నీవు చేయబోవు కర్మనంతయు భగవంతున కర్పింపుము. నీవు దానిని ప్రేమపురస్సరముగ భగవంతుని పాదపద్మములయందు నివేదింపుము. ఈ సంకల్పము నీవు సర్వదా చేయనవసరముండదు. అప్పుడప్పుడే సంకల్పమును స్మరించుకొనుచుండిన చాలును. ఈ విధముగ నీవు చేయుపనులన్నియు, అహంకారముచే కామప్రేరితముగాక, ఈశ్వరార్పణబుద్ధితో, భగవద్భక్తి పురస్సర సేవగా చేసినచో, నీ కర్మ యొక్క లక్షణమే పూర్తిగా మారి పోవును. ఈ భావమును నీవెంత నిజాయితీతో పాటింతువో, నీ కర్మ అంత నిష్కామ స్వభావము కలదై విరాజిల్లును. నీవు ఆత్మార్పణ బుద్ధితో నీ కర్మనంతయు భగవంతున కంకితముచేసినచో, నీకర్మ పరిపుష్టమై, ఉన్నత స్వభావము కలదై యుండును. నీ యజమాని యగు నీశ్వరునకు,నీవు అసంపూర్ణము, లోపభూయిష్టమైన కర్మ నర్పించవుగదా! ఇట్టి కర్మార్పణబుద్ధియందొక సుందరమైన ఆనందమున్నది. అది నిత్యదైనందిన జీవితములో చేయు కర్మల యందు, శోచనీయముగ లోపించుచున్నది. జీవుడు ఈ విధముగ తన కర్మవాహినిని, పరమాత్మపరముగా చేయుటయందొక

సంతోషము నుత్సాహము ననుభవించుచున్నాడు. ఈ క్రియార్పణ సంవిధానమునకు, అనుసంధానముగ ఫలాపేక్షబుద్ధినికూడ త్యజింపవచ్చును. నీ కర్మలయొక్క ఫలసిద్ధి కూడ పరమాత్మకు వదలి, ఆ పరమేశ్వరుడు నీకేఫలసిద్ధి నందించునో దానిని సమ చిత్తతతో స్వీకరింపుము. అప్పుడు ఫలము నుద్దేశించి చేయుకర్మల వలన కలుగు అనివార్యమైన ఉద్రేకములు ఆందోళనలు తొలగి పోవును.

నీవు క్రమముగ ఫలాపేక్షబుద్ధిని త్యజింపగలుగుదువు. అటుపిమ్మట, క్రియలయం దిష్టానిష్ట బుద్ధినికూడ విడనాడగలుగు దువు. నీవే పనులు చేయవలెను? ఏ పనులు చేయకూడదు?- అను విషయమును కూడ నీవే నిర్ణయించుట మానుకొందువు. ఇది గొప్పపని, ఇది నీచమైన పని, అను విభేదమును కూడ విస్మ రింతువు. నీకు భగవంతు డేపని ప్రసాదించిన దాని నతిశ్రద్ధగనిర్వ ర్తించుటకు కృషిచేయుదువు. సాధారణముగ సాధకు నెదుర్కొను స్థితులు ఆతని అంతర్జీవిత పరిణామమునకు, ఔన్నత్యమునకు సాధకములై యుండును. గనుక నీవు నీ పరిస్థితులను స్వీకరించి వాటిని వీలైనంత లాభదాయకముగ వినియోగించుకొనుము. నీవున్న స్థితిగతులను మెరుగుపరచు కొనుటయం దెట్టిదోషమును లేదు. కాని నీ స్వతస్సిద్ధమయిన స్థాయినుండి బయలుదేరి, అసంతృప్తి భావముగాని, దోషారోపణ భావముగాని లేకుండ ప్రవర్తించవలెను.

పిమ్మట నీ యందొక మార్పును గమనించగలుగుదువు. నీ ఆత్మార్పణబుద్ధి, నిష్కామదృష్టి, అనహంకారభావము ఎంత

ఉన్నతస్థాయి నందు కొనిన అంత ఎక్కువ నీయందొక నూతన తేజశ్శక్తి ప్రసరించును. అప్పుడు నీవే కర్త వను భావము సన్నగిల్లి, నీవు పరమేశ్వరునియొక్క, ఆయన శక్తియొక్క పనిముట్టు వనుభావము నీయందు రేకెత్తును. ఈ విధముగ నీవు ఎరుకతో పరమేశ్వరుని పనిముట్టు వను భావమును, నీ ప్రకృతి యందు నెలకొల్పగల్గినచో, నీ వాదివ్యతత్త్వముతో ఐక్యాను సంధానమును పొందు విధానములో అభివృద్ధి గాంచుచుందువు. నీ సాధనయందు, నీ జీవితమునందు అలసట క్రమముగ తగ్గి ఆనందము క్రమముగ పెరుగును. నీవు క్రమముగ, భక్తుడుగ, పనిముట్టుగ, తుదకు భగవంతుని బిడ్డడుగ, ఈశ్వరుని చేరుకొనుచుందువు.

ఇంతవరకు ఆధ్యాత్మిక జీవిత వికాసములో కర్మల యొక్క స్థానము విలువను విచారించితిమి. ఈ విభాగమునకు మరియొక అంగముకూడ కలదు. అది నీ చుట్టు నున్నవారితో కలసినకర్మ. నీ లక్ష్యసిద్ధియందు, నీ వెంతవరకు యదార్థముగ అహంకారమును విడనాడగలిగితివో, అనగా అహంకారమును నీవశమందుంచుకొనగలిగితివో, పరీక్షించుకొనుటకు నీ వాతావరణ జీవితమొక సదవకాశము. నీ అంతర్జీవిత వికాసము నీ బాహ్యజీవితముపై ప్రతిబింబించవలెను. నీ యందు వైరభావములుగాని, నీయుద్దేశ్యమే అంగీకరించవలెనను పట్టుదలగాని, ఇతరులయెడల నిర్లక్ష్యము, నిరసనలుగాని ఉండరాదు, అంతేగాక

అందరితో సామరస్యముతో మెలగుటకు సరియైన కృషిచేయుచు కలిసిపనిచేయుట, ఈశ్వరార్పణబుద్ధిని పెంపొందించుట చేయు వలెను. ఈ ప్రపంచమునందలి, అసత్యము అజ్ఞానమను వలయు ముల బారినుండి ఎవరును తప్పించు కొనలేరు. అందువల్ల వ్యవహార జ్ఞానములేని వెర్రివాని వలె నిన్ను జమకట్టి, అవ హేళన చేయు చుందురు. కాని నీవు నీ పద్ధతిని సందేహముతో విడనాడరాదు. ఈ వ్యతిరేక భావము కొంతకాలమునకు సమసి పోయి క్రమముగ నీ వాతావరణ మంతయు మెరుగై మారును. నీవు పరతత్వమునకై పనిచేయుచున్నావనియు, పరాత్పరుని సంకల్పమునే నెరవేర్చుచున్నావనియు మరవరాదు. ఈ అజ్ఞాన సమూహము యొక్క మెప్పుకై ఆశించరాదు. ఈ అర్థాంధులు, అంధులు అయిన వీరి సమాజములో నీవు మొదటి వాడవు కారాదు.

ఈ విధముగ కర్మ నీ ఆధ్యాత్మిక జీవితములో భాగమై కలసిపోవును. పరతత్వము నాదర్శముగ నీ వెంత నిజాయితీతో జీవింపగలుగుచున్నావో, నీ స్వభావమెంతవరకు మారినదో, ఎప్పటికప్పుడు పరీక్షించుకొనుటకు, నీ జీవిత మొక మూస.

పనిచేయునప్పుడు, ప్రకృతి ప్రభావములో పూర్తిగా విలీన మై పోకుము. నీయందొక భాగమును వేరుచేసి, ప్రకృతిలో కలవ నీయక, సర్వదా దివ్యతత్వముతో లంకెపెట్టుకొని నీ ప్రకృతి చర్యలను ఊర్ధ్వాభిముఖము గావింపుము. పని మధ్యలో ఆగి, దివ్య కర్మకు నీ జీవితమును పునరంకితము చేసుకొనుచుండవలెను. భగ

వానుని స్మృతి పథమునందుంచుకొని అర్పణ చేయవలెను. ఓటమి గాని, విజయముగాని, నీపై అసమంజసమైన ప్రభావముతో నిన్ను క్రుంగ దీయుట గాని ఉద్రేకపరచుటగాని చేయరాదు. ప్రతిపరాజయమును, విషాదభరితము కాదు. నీవు వెనుదిరిగి నీ జీవిత సంఘటలను పరిశీలించినచో, అప్పటిలో దురదృష్ట పరాజయములుగా గోచరించిన వనేకములు, అదృష్ట పరాజయములుగ తెలియగలవు. నీ శక్తి వంచన లేక కర్మ నాచరించి, మిగిలినదంతయు, పరమాత్మ సంకల్పమునకు వదలి వేయుము. నీ సంకల్పశక్తిని దివ్య సంకల్పముతో నేకము చేయవలెనేగాని, నీ సంకల్పమును పరమేశ్వరునిపై రుద్దరాదు.

ఇదియే కర్మయోగ సిద్ధాంతసారము, క్రియాయోగము. ఇది నీ సాధనలో ప్రధాన భాగము.

"లోక సాహిత్యమాల–7"

సాధన

మూలము

శ్రీ యం. పి. పండిట్

అనువాదము

శ్రీ మానాప్రగడ శ్రీరాములు

శ్రీ అరవింద సొసైటి :: తెనాలి.

శారీరిక వ్యాపారములన్నియు—నావరించి మానవత్వమును కుదించి క్షీణింపజేయును. అవి మనలను తమ పిడికిటియందు అదిమిపట్టి క్షణభంగురమైన వస్తుసముదాయ సముపార్జన భోగములకై తరుముచుండును. ఈ విధముగ స్వార్థపరాయణులమై, సమాజములో, మిగిలిన వారితో విడిపోయి, ప్రత్యేకతను పెంచుకొందుము. మనలో స్వార్థము, అధికారాది సంపత్తిని బలాత్కారముగ వశపరచుకొనవలెనను వాంఛ, దురాశ, కోపము, హింసాత్మక చర్య, ఉద్రేకము, మొదలుగా గల ఆసురీగుణములు పెచ్చు పెరుగును. నీవు సత్యశీలమైన పట్టుదలతో వాటిని, నిరాకరించవలెను. వాటి ప్రభావము నీ జీవిత వ్యాపారములపై ప్రసరించకుండ త్రోసిపుచ్చ వలెను. వాటి కదలికలు, సంచారములు నీలో రేకెత్తకుండ తీవ్రమైన నిరసనతో నిరాకరించవలెను. ఈ నిరసన ప్రప్రథమములో, ఆ భావములను అణచిపెట్టుటతో ప్రారభించవలెను. అంతే బలమైన సంకల్పముతో నీలో పుట్టకుండునట్లు చేయవలెను. క్రమముగ వాటిబలము క్షీణించును. నీవు వాటిని, ఏ రూపములో గాని, ఏ వంకను గాని, నీలో ప్రబలనీయవని తెలిసినప్పు డవన్నియు నిన్ను వదలిపోవును; నీ జోలికిరావు.

ఈ భావములను విరోధించి అధిగమించుటకు క్రియాశీలము, పటిష్ఠమునైన విధానము మరియొకటి కలదు. వీటికి వ్యతిరేకమైన భావములను ప్రోత్సహించి బుద్ధి పూర్వకముగ పోషించవలెను. నీచత్వమును తొలగించి ఔదార్యమును పెంచవలెను. అంతే కోపమును తొలగించి క్షమచే ద్వేషమును తొలగించి

ప్రేమచే నింపవలెను. ప్రతి దినమునందును ప్రతి క్షణమునందును ఈ ఎన్నిక చేయుటకు నీకు సదవకాశము కలదు. నీవు నీ శ్రేయస్సునే కోరి, భగవదున్ముఖముగ శ్రమపడి పయనించుటయా? లేక శ్రమలేని ప్రియమైన పనులు గావించి పశుత్వము వైపు పయనించుటయా? యని నిర్ణయించుకొని ప్రవర్తించవలెను. భగవదారాధనా పరున కొకటియే ప్రమాణము మనము చేయు పని మనలను పరమేశ్వరునకు దగ్గరగా గొని పోవుచున్న అది మంచి పని; భగవంతునకు దూరముగ గొనిపోవుచున్న అది చెడ్డపని.

కనుక నీవు నిజాయితీతో, నీకు గల ప్రతిభను ప్రజ్ఞను వినియోగించి పైన వివరించిన సూత్రము నమలు పరచి ప్రవర్తించవలెను. ఈ పద్ధతి నాచరించుటలో నిర్ణయము తీసికొను సందర్భమున పొరబడినను, ఫరవాలేదు; నీవు రక్షింపబడుదువు. ప్రతి నిర్ణయములోను దివ్యత్వమువైపు మొగ్గి అపరాప్రకృతి కల్పించు ఆశలకు వశుడవు గాక ఉదాత్తమైన భావములవైపు అఱ్ఱులు సాచుము. ఈవిధముగ నీవు పరిశ్రమ చేసిన యెడల మన పూర్వులు స్థాపించిన నైతిక ప్రాథమిక ప్రమాణము లందు నిష్ఠుడవగుటకు మార్గదర్శి కాగలవు. ఈ ప్రమాణము లందలి తత్త్వమునే గ్రహించి అనుసరించవలెను గాని శబ్దార్థమును మాత్రమే పాటించ రాదు. దానశీలత, దయ, సేవాభావము, సామరస్యము, విశ్వాస పాత్రమైన స్వభావము, త్రికరణ శుద్ధి, కృతజ్ఞత ఇవన్నియు ఆత్మగుణములు. ఈ గుణములను మన మెంతవరకు ఆచరణలో పెట్టుదుమో అంత మేరకు, మన ఆత్మ

అపరాప్రకృతి యొక్క అజ్ఞానపు పొరలను ఛేదించుకుని, మన జీవితములో ప్రజ్వరిల్లుటకు ప్రయత్నించును.

నీ అంతరంగములో, నీ హృదంత రాళములో దివ్య తత్వము యొక్క అంశ, దివ్యచేతన కేంద్రము, నీఆత్మతత్వము, నీ చైత్యపురుషుడు సూక్ష్మరూపములో నున్నాడు. అదియే ప్రేమ రసము, సామరస్యభావము, ఏకత్వము, సత్యము ఉబికి స్రవించు ఉత్పత్తి స్థానము. నీ జీవిత వ్యాపారములన్నియు ఈ చైత్య పురుషుని స్పర్శ, ఎరుక, ప్రకాశ ప్రతిభలచే ప్రభావితమై రూపొంది కొనసాగునట్లు యత్నింపుము. ఇది నీ అంతరంగ ములో ఆ చైత్య పురుష వాతావరణమును సృష్టించు కొని నప్పుడే జరుగ గలదు. దైనందిన జీవితంలోని ప్రతి కార్యమును ఈ భావముచే పూరింపబడవలెను. అట్లు చేయుటకు నిశితమైన పరిశుద్ధతను, నిర్మలత్వమును నీ అంతరంగములో నెలకొల్పు కొనవలెను. ఇట్టి స్వచ్ఛమైన, ప్రకాశవంతమైన చేతనజ్వాలను అంతర్జీవితమును నీవు నిర్మాణము చేసికొననిదే నీ ఆధ్యాత్మిక జీవితము ఆరంభము కానేరదు. ఆ తేజస్సును నీలో సాక్షా త్కారము గావించుకొని, దానితో పరస్పరసంబంధము నెల కొనుట కభ్యాసము చేయవలెను. నీ యందొక ప్రశాంతతను స్థాపించుకొని, అందు నిష్ఠుడవై ఆ ప్రశాంత భావమునకు నీ క్రియాకలాపము లన్నియు నివేదించి, దాని మార్గదర్శిత్వమును సల హాసంపత్తి నపేక్షింపుము. ఇందు తెలిసిగాని తెలియకగాని నీ ఇష్టా నిష్టభావముల చొరనివ్వరాదు. నివేదించి నిరీక్షింపుము. నెమ్మదిగ

ఏదో సమాచార మందించబడుచున్నట్లు తోచును, అపుడు నీ అంతరంగములో ఉబుకు శబ్దములకు చెవినొగ్గకుము. అనేకరకములైన శబ్దములు వచ్చు చుండును, అహంకార ప్రేరితములైన శబ్దములు కొన్ని, వ్యతిరేక శక్తులు కల్పించు శబ్దములు కొన్ని. చైత్యపురుష ప్రబోధము, సాధారణముగ మెల్లగ స్పృశించు భావమువలె వచ్చి ఒక విధమైన నిశ్చయాత్మకమైన బలమును నీ కందించును. అట్టి భావమునే యనుసరించుము. అట్టి దానికై కోరి అది వచ్చిన పిమ్మట దానిపైన సవ్వారీ చేయకుము. అట్లు చేసితివా ఆ దేవళము యొక్క ద్వారములు నీవే మూసికొనిన వాడవగుదువు.

ఈ విధానమంతయు, ఎంత కఠోర శిక్షణతో కూడినదో తెలిసికొనుము. ఇందు బాహ్యముగ పాటింపవలసిన ధర్మముల కంటె ఆంతరంగిక జీవితవిధానము నెంత నిశితముగ నడుపవలెనో తెలియవలెను. అహంకారము పెద్ద సహకారి వలె వేషము వేసికొని బోధించు చుండును. అట్లే మాయావి యైన ప్రాణశక్తి కూడ నిన్ను ఋజు మార్గమునుండి తప్పింప యత్నించు చుండును. మనిషి అజ్ఞానముచే ఆత్మవంచన చేసికొను శక్తి, సన్నివేశములు అనంతమని లోక ప్రసిద్ధియే కదా! కనుక నీ అంతరంగము నుండి నీ బాహ్య జీవితమున కొక సిసలైన శిక్షణనీయవలెను. ఈ మార్గములో ముందుకు గొనిపోవుటకు ప్రధానమైన గుణములు—ఆర్జవము, ఋజుమార్గ ప్రవర్తనము, నిజాయితీ, మూలాధారమగు సత్యసంధత, వినయ విధేయతలు. సమాజజీవితమున

కవసరమైన కొన్ని గుణములావశ్యకములై యుండవచ్చును. కాని వాటితో నీ ఆధ్యాత్మిక జీవితమున కవసరముండక పోవచ్చును, కాని ఈ గుణములు నాశనము లేని ప్రాథమికపు విలువలు కల్గి శాశ్వతములైన సత్యములకు పునాదులై ఎల్లకాలముల యందును విరాజిల్లుచుండును. ఇది నిజమున కొక గొప్ప షరతు గల కోరికగ కనుపించవచ్చును. కాని శ్రీఅరవిందులు పల్కిన మహా వాక్యము "జీవిత మంతయు నొక యోగమే." అను సూత్రముననుసరించుట, అపేక్షింప తగిన దింత కంటే తక్కువదే ముండును?

నిద్ర

పగలంత శ్రమపడిన తర్వాత రాత్రి వేళ శరీరమును సడలింపవలెను. ఈ ఉపశమనము ప్రకాశవంతమై యుండవలెను. ఉపశమించుట తమోగుణములోనికి గాని అంధకారములోనికి గాని కాదు. శరీరమును శుద్ధిచేసి ఒక క్షణము విశ్రమింపుము. మనస్సును బిగుతులో నుండి వదులు చేయుటకుగాను ఏదైన తేలికగ నుండి ఆహ్లాదకరమైన విషయములను చదువుము. భోజనము కూడ తేలికగ జేయుము. రాత్రి భోజనము ఉదాత్తముగ నుండ

కుండుట శ్రేయోదాయకము. ఉదయపు భోజనము రాజువలెను, మధ్యాహ్నపు భోజనము యువరాజువలెను, రాత్రి భోజనము పేదవానివలెను చేయవలెనను ఆర్యోక్తి యందు గొప్ప సత్యము కలదు. భోజనానంతరము ఉత్సాహమున్న యెడల కొంతసమయ మును ఆధ్యాత్మిక గ్రంథపఠనమున వినియోగపరచవలెను. ఇది, అటు పిమ్మట జరుగవలసిన ఆత్మపరిశీలన, స్వగతధ్యానముల కనువుగ నుండును. రాత్రి నిద్ర పోవుటకు ముందు నీవు ఆ రోజు చేసిన పనులన్నియు నెమరుకు తెచ్చుకొని, అందు నీ ఆశయమున కుపయోగ కరమైన వెన్నియో, ప్రతికూలమై లోపభూయిష్టమైన వెన్నియో బేరీజు వేసికొనవలెను.

లేచినది లగాయితు తిరిగి పరుండు వరకు గడచిన కాలములో మనచర్యలను పరిశీలించుకొను అభ్యాసము చాల ప్రయోజనకారి. ఇది మన జ్ఞాపక శక్తిని పటిష్ఠము చేసి స్మృతి పథమును మంచి మెలకువలో నుంచును. జరిగిన సంఘటనలను ఒకదాని వెనుక నొకటి జ్ఞాపకము చేసికొనవలెను. నీవు కలసిన మనుష్యులను వారితో మాట్లాడిన విషయములను పరిస్థితులు ఎట్లు మారినదియు నీవెట్లు ప్రవర్తించినదియు మొదలుగా గల వివరములన్నియు స్మృతిలోనికి తెచ్చుకొనవలెను. అపుడు నీవు నిన్నటికంటె ఈ రోజెంత అభివృద్ధి గాంచితివో గమనించ గలుగుదువు. మరియు ఏ సందర్భములో నీవు పొరబడితివో, ఏ సందర్భములో అంత కంటె తెలివిగ ప్రవర్తించి యుండ వలసినదో, అర్థము చేసికొని, రేపటిరోజు జీవితమును సరిదిద్దుకొనుటకు సావకాశము కల్గును.

నిన్నటి రోజున సంభవించిన పరిస్థితులు తిరిగి సంభవించినచో, నిన్నటి తప్పును తిరిగిచేయకుండుటకు సంకల్పించవలెను. అట్లు బుద్ధిలో సంకల్పించినచాల మేలు. ఆధ్యాత్మిక జీవితములో, చేసిన తప్పును తెలిసికొనుట,అందులకు పశ్చాత్తాపము చెందుట, ఆ తప్పిదము తిరిగి చేయకుండ,సంకల్పబుద్ధి కలిగియుండుట, చాలును. అటు పిమ్మట దానిని గురించివివరములు మరచిపోచ్చును. మరుసటి రోజురాత్రి తిరిగిఆ రోజునచేసిన పనులను స్మృతి పథములో గమనించునప్పుడు నిన్నటి సంకల్పమెంత మేరకు నెరవేరినదో పరిశీలించుకొనుము. ఈ అభ్యాసము, నీలో నొక అకల్మషతను, నిజాయితీని, ఓర్పును పెంపొందించును, అంతేగాక నీ ఆంతర్జీవితాభి వృద్ధికి అపూర్వమైన సహకారము నిచ్చును.

అటు పిమ్మట నీవు నిద్రించుటకు పోవలెను. పక్కపై కూర్చుండి కొన్ని క్షణములు ధ్యానము చేయుము. ప్రవృత్తి మార్గమునుండి మనస్సును మళ్ళించి, ప్రశాంతముగ భగవంతునిపై బుద్ధి నుంచుము. నీవు నిర్మలమైన మనస్సుతో నుండగ, నిద్ర నిన్నావరించునపుడు, భగవంతుని రక్షణ కల్పించుకొనుము. నిద్రావస్థ యందు కూడ మెలకువతో నుండగలందులకు సంకల్పించి నెమ్మదిగ నిద్రలోనికి జారుము. నిద్రలో వెల్లకిల పరుండకుము. అట్లు పరుండుట మంచిదికాదు. సహజమైన జీర్ణ వ్యాపారమునకు అవరోధము కల్గును. నీ మూత్రపిండములపై ఎక్కువ వత్తిడి కలుగును. మగవారట్లు పరుండిన, స్త్రీ సంబంధమైన కలలు వచ్చి రేతస్ఖలనము జరుగును. ప్రక్కకు తిరిగి

ఎడమ వైపు క్రిందకుండునట్లు పండుకొనవలెను. నిద్రలో నిటునటు దొర్లవచ్చు. కాని మెలకువ వచ్చినంతనే తిరిగి సరియైన విధముగ మారి పరుండ వలెను. నీకు మెలకువ వచ్చినపుడెల్ల, బద్ధకముతో వెంటనే తమోగుణములో పడిపోకుము. నీవు నిద్ర పోవుటకు ముందు చేసిన ధ్యాన స్థితిని గుర్తు చేసికొని తిరిగి మరికొంత సేపు నిద్రించుము. నీకేదైనను ఆసక్తిదాయకమైన కల వచ్చినచో, నీ స్మృతి పథములోనికి వచ్చిన అంశముతో ప్రారంభించి నెమ్మదిగ వెనుకకు మనస్సును నడుపుచు మొత్తము జ్ఞాపకము చేసికొనుటకు యత్నింపుము.

నీవు నిద్ర నుండి లేచు సమయములో ఉల్లాసముతో నిండినవాడవై, నీ శరీరము చక్కని నిశ్చలత కలిగి యుండును. అటుపిమ్మట తిరిగి నిద్రించరాదు. ఎందువలననగా, నిన్ను తమ స్సావరించి, బద్ధకమునకును, స్తబ్ధతకును లోనుచేసి, ఉల్లాస భావమును కబళించి, నీ చేతనను కించపరచి, నీ నిమ్నచేతన నుండి అనేక కల్లోలిత స్వప్నములను కలుగ జేయును. నిద్ర నుండి లేచునప్పుడు ఆకస్మికముగ ఎగిరి లేవరాదు. భౌతికావస్థ లోనికి సక్రమముగ వచ్చుటకు కొంత సమయము పట్టును. నీకు మెళకువ వచ్చినప్పటి అంగభంగిమలోనే కొంచెము సేపుండ వలెను. కలగనిన యడల జ్ఞాపకమున్న విషయము నుండి దాని జాడ తెలిసికొనుము. ఇదియే నిద్రావస్థలో ఎరుక కలిగి యుండు టకు విధానము. నిద్రపోవుటకు ముందు నీ శరీరమునకు ఎరుకగ నిద్రకై సంకల్పించుట, నీకు మధ్యలో మెళకువ వచ్చినపు

దెల్ల ఆ సంకల్పమును జ్ఞాపకము చేసికొనుచు తుదకు విశ్రాంతిగ నిద్రపోయి మేల్కొనునప్పుడు, నిద్రలో జరిగిన సంఘటన లన్నియు జ్ఞాపకము చేసికొనుటయే, రాత్రి సమయమందలి నిద్రా వ్యాసంగమునందు పటిష్ఠమైన ఎరుక కలిగి యుండుట. నీ చేతన అవిరళ ధారతో సాగి, నిద్రావస్థ జాగ్ర దవస్థతో సక్రమ సమ్మేళ నమును పొందును.

నీకు నిద్రపట్టుటలో ఎట్టి యిక్కట్లున్నను, నిద్ర మాత్రలను వాడకుము, అవి అలవాటయి, క్రమముగా ఎక్కువ మాత్రలు వేసికొనిన గాని పనిచేయని పరిస్థితులేర్పడును. నీ జీవితము పగటి వేళయందు ఎట్లు నడచినదో పరిశీలించి, దేని వలన నిద్రపట్టకుండ మనస్సునుద్వేగ పరచు చున్నదో కనిపెట్ట వలెను. సాధారణముగ నిద్రపట్టకుండుటకు, మనస్సునందలి ఉద్రేకభావములు గాని, ఆరాటముగాని, కారణము. వీటిని మనస్సు నుండి తొలగించుటకు ప్రయత్నించుము నిద్రపోవుటకు ముందు నీ గదిలోగాని, వసారాలోగాని కొంచెము సేపు పచారులు చేయుము. నీ మనస్సును సడలించి *ప్రశాంతినిచ్చు గ్రంథ మేదైన చదువుము.

---

* శ్రీమాత, "ప్రార్థనలు—ధ్యానములు" అను గ్రంథము నుండి ఒకటి లేక రెండు పేజీలు చదివిన మనస్సునకొక మెత్తని ప్రశాంతి యేర్పడు నని కొందరనుభవ పూర్వకముగ నుడివిరి. అట్టి గ్రంథము మరేదైనను తీసికొని ప్రయత్నించవచ్చును.

భావోద్రేకమును కలిగించు నవలా సాహిత్యమును చదువరాదు. నీకు జపము చేయు అలవాటుగాని, జపము నందు విశ్వాసము గాని యున్నయెడల కొంచెము సేపు జపము గాని ధ్యానముగాని చేయుము. పగటివేళలలో నిద్రింపకుము. రాత్రి సరియైన నిద్రపట్టకుండుటకది యొక కారణము. ఒక క్షణము కన్నుమూసి ప్రశాంతముగ గడపుట మేలు. అది కొంచెము వెనుకకు జార్లపడుటకు అనువైన కుర్చీలో కూర్చుని చేయవచ్చును.

రాత్రి సమయములో బలమైన ఆహారమును తీసికొనుట, తీవ్రమైన చర్చ చేయుట, భావావేశముతో నిండిన గ్రంథము లను చదువుట, దీర్ఘకాలము T. V. దర్శించుట, మొదలగునవి నిద్ర పట్టకుండ చేయుకారణములలో ప్రధానములు.

సామూహిక సాధన

ఇంతవరకు వ్యక్తిగత సాధనను గురించి తెలిసికొంటిమి. ప్రతివానికి, స్వయంకృత శమదమాది నియమబద్ధ ఆచరణము, తదనుగుణమగు అభివృద్ధియు, ముఖ్యముగ విశేషించి అవసరమై నప్పటికిని నీ ప్రపంచములోనే నీవు బందీవై కూపస్థమండూకము వలె నుండరాదు. అతిగ, తనకు తానే తనభావనా ప్రపంచములో నివసించినచో, ఆత్మగత ఊహాగానములకు వశమగు ప్రమాదము కలదు. ఈ యోగములో సామూహిక అంగము కూడ కలదు. సామూహిక సాధన కూడ వుండి తీరవలెను. దానిని సక్రమముగ సరియైన మార్గములో నాచరించిన, అది శ్రేయోదాయకమై మంచి ఫలితముల నిచ్చును.

నీతో సమాన అభిరుచులు, భావములు కలవారితో సహ వాసము చేసి ప్రప్రథమముగ ఒక ప్రార్థనా వ్యాసంగము, ధ్యాన కార్యక్రమము, స్వాధ్యాయ ప్రణాళిక నేర్పాటు చేసికొని జరుపు చుండ వలెను. ఈ ఆధ్యాత్మిక దృష్టిగల సాధకులు సమాజముగ చేరి ఒక సరళమైన ప్రణాళికను వేసికొని సమావేశమగుచుండ వలెను.

ఆ కార్యక్రమములో ప్రధానముగ పాటించవలసినది నియమ ప్రకారము, నిర్ణీత సమయమున సమావేశమై, ఒక విధ మైన శ్రద్ధాభక్తులతో తపస్సుగా సాగించవలెను. అందరును ఒక నిర్ణీత ప్రదేశములో, వారములో నొకానొక రోజున నిర్ణీత సమ యములో సమావేశము కావలెను. కాని సమయమును పాటించుట, తప్పక సమావేశమగుట జరుగవలెను. అనేకమంది సాధకులు ఏకమై, ఏక ప్రదేశములో, ఏకాగ్రబుద్ధితో సమావేశమైనపు డచట ఒకానొక దృశ్యము presence) ప్రార్థింపబడి నిలచును. ఆ సమావేశములు మానక, జరుపబడినచో నదియొక కేంద్రీకృత మండలము నేర్పరచును. సమావేశములు నియమప్రకారము నిర్వ హించి యా దృశ్య సాక్షాత్కారము (presence) ను గౌరవించ వలెను.

మొదటిలో నెలకొకమారు గాని పక్షమున కొకమారు గాని ఒక నియమిత దివసమున నిర్ణీతకాలములో సమావేశము కావలెను. సమావేశ మండపములో ప్రవేశించుటకు ముందే మీమీ సహవాస పరామర్శలను పూర్తి చేసికొని, దీక్షాబుద్ధితో ప్రవేశింప వలెను. అక్కడ అగరువత్తులను వెలిగించవలెను. ఆ అగరు ధూపము వాతావరణమును శుద్ధిచేసి వాతావరణములోని చిన్న జీవు లను తరిమి వేయును. సమావేశమును కొంచెము సంగీతముతో ప్రారంభించుటమంచిది. అది శ్రీమాత record సంగీతముగాని, భక్తిపురస్సరమైన గీతముగాని, పాటగాని కొన్ని నిముషములు వినవచ్చును.లేక సాధకు లభిలషించు పక్షమున సామూహిక

ప్రార్థన అందరు కలసి చేయవచ్చును. సామూహిక ప్రార్థన వలన, మన మనస్సు హృదయములే గాక శరీరము కూడ ఆహ్వానింపబడు మూర్తియందు లగ్నమగును. మోసైన కంపనలు తొలగిపోయి శబ్దము యొక్క ఉన్నతమైన కంపనలు ప్రవేశించి వాతావరణమును శుద్ధి చేసి ఉన్నత స్థాయి యందుంచును.

అటు పిమ్మట శ్రీ అరవిందుల "యోగమూలము", "శ్రీమాత" అను గ్రంథముల నుండిగాని లేదా తల్లిగారి "పరమావిష్కరణము", "సంభాషణలు" అను గ్రంథముల నుండిగాని లేదా గీత, ఉపనిషత్తుల వంటి ఆధ్యాత్మిక గ్రంథముల నుండి గాని అక్కడ సమాజమున కనుకూలమైన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానమునందించగల గ్రంథము నుండిగాని కొంత భాగము చదువవలెను. దానిని ప్రతి ఒక్కరును అంతకు పూర్వము చదివి యుండవలెను . ఆ చదివినప్పుడు తనకు నచ్చిన భాగమును మార్కు పెట్టుకొనవలెను. అట్లే తన కర్థము గాని భాగమును కూడ మార్కు చేయుట గాని వేరే ఎత్తి నోటుబుక్కులో వ్రాయుట గాని చేయవలెను. ఒక సాధకుడు ఆ చదివిన దాని సారము నందించి తనకు తట్టిన వ్యాఖ్యానమును కూడ చేయవచ్చును. మిగిలిన వారు కూడ ఒకరి తరువాత ఒకరు అట్లే వారికి నచ్చిన భాగములను హేతుబద్ధమైన వ్యాఖ్యానమును చేయవలెను. అర్థము గాని భాగములను తీసికొని చర్చచేసి, తెలిసికొనవలెను. సారాంశమును వివరించుట, నాయకత్వము, ప్రతి సమావేశమునకును మారి,

సమాజములో నున్న అందరును పాల్గొనునట్లు వరుస తిరుగవలెను. ప్రతి వారును, సమావేశ కార్యక్రమములో నిమగ్నులై పాల్గొన వలెను. ప్రతి సాధకుడును, శక్తి వంచన లేకుండ సమావేశము సారవంతము, ఉపయుక్తమునగునట్లు ప్రయత్నించవలెను. కాని వివరణ సలుపు నపుడు వాగ్వాదము గాని, ఉద్రేకము గాని ఉండ రాదు. వివరింపబడవలసిన అంశములను, ఏత్తి క్రోడీకరించి అనుభవము గల పెద్దలకు చూపి తెలిసికొనవలెను. ఈ సమావేశ కార్యక్రమము, 40 లేక 45 నిమిషములకు మించి జరుగరాదు. చివరలో, ఏదైన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథము, సావిత్రి గాని, ఉపనిత్తు గాని, గీతగాని, బైబిలు మొదలుగా గల గ్రంథముల నుండిగాని సందర్భానుసారమైన ఒకటి రెండు మాటలు చదివి అందలి విష యమును, ధ్యాన వస్తువుగా చేసి కొనవలెను.

సామూహిక సాధనలో అందరకు సమ్మతమైన విష యమునే ధ్యానవస్తువుగ చేసికొనవలెను. అట్లు గానిచో, ధ్యాన మునకు కళ్ళు మూసినంతనే ఎవరిభావప్రపంచములో వారు పడి పోవుదురు. ధ్యానమునకై వరింపబడిన విషయమునే అందరును ధ్యానించవలెను. ఆ ధ్యానవిషయమునొక బోర్డుపై అందరకు నగు పించునట్లు వ్రాసి వుంచగలిగినచో మేలు. ఈ ధ్యానకాలము 15 నిమిషములు లగాయితు 30 నిమిషముల వరకు ఉండవచ్చును. అటుపిమ్మట సాధకులు ఒక్కొక్కరే నిష్క్రమించవచ్చును. లేదా అందరూ కలసి పాడుకొనుచు తమ కర్ణపుటములలో ఆ గీతములు ప్రతిధ్వనింప నెమ్మదిగ కదలి పోవచ్చును.

ఇట్టి సామూహిక సాధన వలన తక్కువ స్థాయిలో నున్నవారు లబ్ధి పొందగలరు. ప్రతిఒక్కరి ఆకాంక్ష మిగిలినవారి ఆకాంక్షతో బలమును పుంజుకొని ఒక బలిష్ఠమైన సామూహిక ఆకాంక్షగ రూపొందును. అప్పుడు ఆ సమాజము యొక్క అభి వృద్ధి, విశాలమును, క్రియాశీలమునై వర్థిల్లగలదు. నీచుట్టునున్న సమాజము నుండి నీవెంతయో పుష్టిని పొందుచున్నావు. గనుక నీవు నీ సమాజమునకు ఋణపడియున్నావు. అంతేగాక, నీచుట్టు నున్న సమాజమెంత ఉన్నతస్థాయిలో నున్న నీ వంత స్థాయి నందు కొనకలవు.

అధ్యయనము

ఆధ్యాత్మిక జీవితము నడుపవలెనను విచ్ఛ నీకెప్పుడు కల్గెనో యప్పుడు, నీవెవరితో సహవాసము చేయవలెనను విషయ మునను ప్రాధాన్య మేర్పడును. ప్రతి మానవుడును తన జీవిత విధానమున కనుగుణమైన, భావములను, ఆలోచనలను, కర్మలను, చేతనను కల్గియుండి, వాటి కదలిక తరంగములతో నిండిన వాతా వరణమును కూడ గొనిపోవు చుండును. వారు మంచివారు కావచ్చు, సహాయకారులు కావచ్చు లేదా చెడ్డవారై ఎక్కువ

అపాయకారులు కాక పోయినను, అసహాయకారులై యుందురు. కొందరి సహవాసము ఆధ్యాత్మికాకాంక్షకే గొడ్డలిపెట్టు. మాటలచే గాని, మరోవిధముగ గాని, సంశయములను సృష్టించి ఆత్మాభ్యుదయమునకు విరోధములైన సంచలనములను కల్పించి జీవితమునంతయు నాందోళన పరచుదురు. నీవు అతి జాగరూకతతో అట్టివారి సహవాసమునకు దూరముగ నుండవలెను. అంతేకాదు, కొందరు దెయ్యముల వలె నీ ప్రాణ శక్తులను పిప్పి పిప్పి చేసి నిన్నొక శుష్క కాష్ఠముగ చేసి బాధించుదురు. వారు మాటలయందు చతురతయును, యితర వ్యాపకములందు నీ ఆసక్తిని రేకెత్తించు శీలమును కలవారై యున్నను, వారితో సహవాసము నీకు ఎక్కువ శ్రమ కలిగించి శ్రేయోదాయకము కానేరదు. అట్టివారితో స్నేహముగాని, సహవాసము గాని చేయరాదు.

అట్టివారితో కలసివుండుట అనివార్యమైన ఏమి చేయవలెనని యడుగవచ్చును. అట్టివారితో సహవాసము ప్రతిరోజును కాకపోయినను తరచు సంభవించుట, నీ జీవిత పరిస్థితులను బట్టి యేర్పడ వచ్చును. అప్పుడు దానికొక పద్ధతి పాటింపుము. నీవు వారితో కలసి తిరుగుటగాని, కలసి పని చేయుటగాని, చేయవచ్చును. కాని వారియందు నీకు అంతరంగిక సానుభూతి యుండరాదు, ఒక విధమైన అనాసక్తి, మమకారము లేని సంబంధము నలవరచుకొనవలెను. అప్పుడు వారి ప్రభావము నీపై నెట్టి వత్తిడియును తేజాలదు.

మంచివారి సహవాసమును, ఆధ్యాత్మిక జీవితములో ఉన్నత స్థాయి నందిన వారి సాంగత్యమునే సర్వదా కోరుకొనుము. సత్సంగము ఆధ్యాత్మిక వికాసమునకు చాల దోహదమిచ్చును. అట్టి సత్పురుషులు ప్రజ్వలించుచున్న అగ్నిహోత్రము వంటి వారు. మండుచున్న నిప్పు ప్రక్కన తడిదిగాని పొడిదిగాని కర్ర పడవేసినయెడల, అది వేడెక్కి కాలి మండుటకు సిద్ధపడును. అగ్నికి సన్నిహితముగనున్న కారణము చేతనే ఆ కట్టె, అగ్నిలో మండుటకు తయారుచేయ బడుచున్నది. ఆత్మజ్ఞానములో తలను స్పృశించి ఆత్మానుభూతి నందిన మహానుభావుని ఆవరణయందు నీవు ప్రవేశించగలిగినచో, నీవు ఆ మహనీయుని తేజశ్శక్తి సంచలనములను నీయందాకళించుకొన గలుగుదువు. నీకు తెలిసి గాని, తెలియకగాని, నీపై గొప్ప ప్రభావము కలిగియుండును. ఎక్కువ శ్రమ లేకయే నీ స్వభావములో అవరోధములు తొలగి పోవుట ప్రారంభమై ఆకాంక్ష, పరిశుద్ధత అను అనుకూల శక్తులు పనిచేయుటకు మొదలిడును. నీ లోపల అనగా తెరవెనుక పరి పక్వతాకార్యకలాపములు కొనసాగిపోవు చుండును.

అట్టి మహాత్ములు- దర్శన భాగ్యము చేతనే నీ యందు సత్పరిణామములు రేకెత్తించగల మహాను భావులు, మహర్షులు, ఎక్కడ దొరకుదురని ప్రశ్నించవచ్చును. ఈ కాలములో అట్టి వారు చాల అరుదే. వారికై అన్వేషణము సుసాధ్యము కాదు. అట్టి సత్సాంగత్యమును భౌతిక కాయము నందే పొందనవసరము లేదు. ఆత్మసాక్షాత్కారము నందిన యోగిపుంగవులు, పలికిన

వాక్కులు, రచించిన గ్రంథములు, వారి జ్ఞానతేజఃపుంజములతో నిండియున్నవి. ఆ రచనలు సారవంతమై ఆధ్యాత్మికశక్తి గుంభితములై యున్నవి. అట్టి ప్రశస్తమైన వాఙ్మయమును శ్రద్ధతో అధ్యయనము చేయుటకు, ప్రతి దినమును కొంతసమయమును నియమ పూర్వకముగ వినియోగింపుము. అట్టి స్వాధ్యాయ సాధన చిరకాలముగ ఆధ్యాత్మిక జీవనమునకు ప్రధాన అంగముగ పరిగణింపబడినది.

నీవు తత్వశాస్త్రమునందభిరుచి కలిగి, తత్వ శాస్త్ర గ్రంథములు చదువుదువు గాక; ఆత్మవికాసమునకు అవి ఎంతమాత్రమును చదువనవసరములేదు. అవి మనస్సును విస్తరించి జీవన సూత్రములను వివరించి చెప్పుట, మానవమనస్సున కవధులు, లక్ష్యములు పెంచి, ఆయా శాస్త్రజ్ఞులచిత్తభావములకు, భ్రాంతులకు రూపురేఖలనిచ్చి, మానవుని బుద్ధి వికాసమును పెంచుటకు మాత్రమే వినియోగ పడును. తత్వశాస్త్రములు సాధారణముగ మానసిక, సాహసోపేతమైన ఊహాగానములు, వ్యూహములు మాత్రమేనవి తెలిసికొనుము. అవి నీ సాధనకు తోడ్పడునవి కావు. అంతేగాక ప్రతి హేతువాద తత్వశాస్త్ర పర్యవసానమును సత్యసమ్మతమైన యదార్థముగ భావించినచో నీవు గందరగోళములో పడి పోవుదువు. లేదా శాస్త్ర సత్యములన్నియు పఠించి అదియే మనము పొందదగిన పరమసత్యమని ఒక సంతృప్తి భావములో, ముందుకు సాగలేక ఆగిపోదువు.

నీకు కావలసినది అనుభవ జ్ఞానము గాని హేతువాదము కాదు. అందువల్ల ఆధ్యాత్మిక సాధన యోగాభ్యాసము, మొదలుగా గల ఆచరణ యోగ్యమైన గ్రంథములనే నీవు ఎన్నుకొనవలెను. దివ్య తత్వము సాక్షాత్కారము నందిన వారి, పలుకులను ఆత్మానుభవములను, ప్రామాణికముగ వ్రాయబడిన గ్రంథములనే ఏరుకొనవలెను. వీలైనంత వరకు, నీ ఆదర్శమునకు సన్నిహితములై నీ మార్గమునకు సహాయభూతములగు గ్రంథములనే ఎంచుకొనవలెను. ఆత్మసాక్షాత్కారమునకు మార్గములనేకములు కదా! అద్వైతము, ద్వైతము, పూర్ణాద్వైతము మొదలుగా గల వనేకములు. వాటి వాటి సాధనాక్రమములు తత్వములు వేర్వేరు కదా! నీవు ఆ తత్వశాస్త్రములను పఠించునపుడు ఏ ఏ తత్వమున కేవి ప్రారంభాంశములో, యేవి వాటి పరమావధులో తెలిసికొని ఆయా తత్వశాస్త్రములను పఠించవలెను. అందు నీకు సహకరించు అంశములనే గ్రహించవలెను. కాని ప్రప్రథమములో, నీవు ఎన్నుకొనిన మార్గమునకు, నీ ఆధ్యాత్మికాదర్శమునకు సంబంధించిన గ్రంథములను పఠించి తదుపరి యితర మార్గములకు నిర్దేశించబడిన గ్రంథములను చదివినచో నీ మానసికాకాశము విస్తరించి, బుద్ధి వికాసము కలుగును.

ప్రాచీనులు, గతించిన కాలము వారు వివరించిన విషయములు నీకనేక విధముల నుపకరించును. ఏమెట్టు తరువాత ఏమెట్టు, మార్గములో సంభవించు దుస్సంఘటనల సూచనలు మొదలుగా గలవి తెలిసి, చిత్రిత పటము వలె పూస యాత్రము అర్థమగును.

నీ సాధనలోనీకు కలుగు అనుభూతుల అర్థమును తెలిసికొనగలవు. వారి అనుభవములను బట్టి నీవు చక్కని లబ్ధిని పొందగలవు. వారిఆత్మతేజో వాతావరణముతోనే నివసించు చుందువు. నీవు వారి నెంత విపులముగ నర్థము చేసికొందువో, నీ సాధనలో నంత తేలికగ సాగిపోగలుగుదువు. నీకు అవసరమైన అనేక సూచనలు, ముందుగనే గోచరించి నీ మార్గములో త్వరగ సాగిపోవుటకు, నీకమితమైన సహకారము నొసగును.

విషయము నంతను ఒక ముద్దలో మ్రింగవలెనని యత్నింపకుము. మనస్సునకు అతీతమైన విషయములను అర్థము చేసికొనుటకు మనస్సు బహుక్లేశము ననుభవించును. గ్రంథముల లోని జ్ఞానము, నీతో వికసించుటకు నీ మనస్సు నిశ్చలమై యుండవలెను. నీవు ఒకటి రెండు మూడు పర్యాయములు చదివిన పిమ్మట అందలి విషయము నీకు బోధపడుటకు ప్రారంభమగును. మనస్సుతో అన్ని రకములైన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథములను అర్థము చేసికొనలేవు. తల్లిగారు హృదయమెట్లు గ్రహించి మనస్సున కాయర్థ జ్ఞానము నందజేయునో తెల్పియున్నారు-ఆ యంశమును దృక్పథము నందుంచుకొనవలెను. కొన్ని ఉద్గ్రంథములు శ్రద్ధా భక్తులతో పఠించిన, నీ లక్ష్యమునకు నేరుగా తీసికొన పోగలవు. అవి ఆధ్యాత్మిక తేజశ్శక్తులతో నింపబడిన ఆయుధాగారము వంటివి. ఉదాహరణకు శ్రీ అరవిందులు రచించిన "సావిత్రి" "మాత" అను గ్రంథములు, భగవద్గీతలు, ఈశావాస్యోపనిషత్తు మొదలయినవనేకములు. అటువంటివింకా యితర గ్రంథములు

కూడ కలవు. వాటిని, అతి భక్తి వినయములతో సాహిత్య గ్రంథములుగ గాక, వ్యక్తులుగ గుర్తించి, సేవించినచో అవి స్థిరమైన వికాసమును అందజేయును.

ఆ గ్రంథములను చదివి అర్థము చేసికొనుట చాలదు. నీవు చదివినదంతయు, నీ నిత్య జీవితములో అంటే నీ ఆలోచనలను, భావములను, చదివిన విషయములతో సమన్వయ పరచి, ఆచరణలో పెట్టవలెను.

ఎక్కువగ చదువుటకు ప్రయత్నించకుము. చదివినది నెమ్మదిగ, ప్రశాంతముగ నీవు జీర్ణించు కొనగలిగినంత వరకే చదువుము. నీవు చదివిన భాగములోని సారవంతమైన అంశములను గుర్తుంచు కొని పుస్తకములో ప్రక్కన గాని లేదా వేరే పుస్తకములో గాని వ్రాయుము. నీవు రాత్రి సమయములో పరుండు ముందు రోజులో జరిగిన సంఘటనలను నెమరు వేసికొను సమయములో దీనిని కూడ సంక్షిప్తముగ జ్ఞాపకము తెచ్చుకొనుటకు ప్రయత్నము చేయుము. ఇది నీవు ప్రతి నిత్యము అభ్యాసము చేయుట అలవాటు చేసికొనిన యెడల నీ అధ్యయనము, నీ ఆధ్యాత్మిక జీవితమును పెంపొందించి, నీ దిన చర్యను సారవంతము చేయును.

మనఃప్రవృత్తులు

లౌకిక ప్రపంచములోని దైనందిన జీవితమునకును, ఆధ్యాత్మిక జీవితమునకును, పొత్తు కుదరదని - అంటే ఒకటున్న చోట రెండవది యుండ జాలదని ప్రజాబాహుళ్యము నందొక మూఢ విశ్వాసము ప్రబలియున్నది. ఈ భౌతిక ప్రపంచము నందలి వస్తువులన్నియు క్షణభంగురములని నీ మనస్సులో దృఢముగ నమ్మి వాటియందనాసక్తితో జీవించవలసినదిగ నీకు సర్వదా బోధింపబడుచున్నది. బాహ్యజీవితమును వీలైనంత తగ్గించుకొనవలసినదిగ కోరబడుచున్నావు. ఒక్కమాటలో చెప్ప వలెనన్న ఈ ప్రాపంచక జీవితము, నీ బాహ్యజీవితము, సార హీనముగను విలువ లేనిదిగను పరిగణింప బడుచున్నది. కాని ఈ పూర్ణయోగము—పూర్ణసిద్ధి—యందు బాహ్యాంతర జీవిత ముల వైరుధ్యములకు, విడాకులకు, ఎంతమాత్రమును తావులేదు.

దివ్యతత్వము, ఆత్మయందు మాత్రమే గాక మనస్సు నందు, ప్రాణమునందు చివరకు పదార్థమునందు కూడ అభివ్యక్త మగు చున్నది. (తైత్తరీయములో— మనోబ్రహ్మ, ప్రాణం బ్రహ్మ, అన్నంబ్రహ్మ అని నుడువబడి యున్నది.) ఈ సృష్టి కర్తకు, విశ్వేశ్వరునకు, నీ యందలి పరమాత్మకు ఈ సర్వ

వ్యాపకమైన దివ్య చైతన్యమునకు నీవు భక్తిప్రపత్తులతో మెలగి ఈ సమగ్రమైన సర్వతోముఖాభివ్యక్తమునందు పాల్గొనవలసి యున్నావు.

అట్టి సందర్భములో, నీ ఆంతర జీవితమునకును, బాహ్య ప్రాపంచక జీవితమునకును మధ్య ఎట్టి అగాధమును లేదని తెలియవలెను. నీవు బాహ్యముగ చేయు అలోచనలు, భావములు క్రియలు నీ ఆంతర జీవితము పై ప్రభావము కలవని గ్రహింపుము. అవి జీవిత క్షేత్రమునందు గాడులుగ నేర్పడి, సంస్కార రూపములలో నిన్నెదుర్కొనును. నీ స్వభావమును మార్చి, పరిణమింపచేయు నీ ఆంతర్యమునకు తీవ్రమయిన అవరోధములు కలుగ జేయును. అనేకమైన ఇతర మార్గములలో వలె, ఈ యోగములో ప్రకృతిని విడనాడరాదు. ప్రకృతిని పరిశుద్ధము చేసి, మార్చి దివ్యప్రకృతిగ రూపొందించి ఉద్ధరించవలెను. అజ్ఞానమునకు ప్రకృతి యెట్లో జ్ఞానమునకు శక్తి అట్లు. కనుక నీ నిత్య జీవితము నీ అంతర్జీవితముతో సన్నిహిత సంబంధము గల దానినిగ గ్రహింపుము ఈ సందర్భములో నీ ఆంతరంగిక అభివృద్ధి నీ బాహ్యజీవిత లక్షణము పై నాధారపడియున్నది. ఆధ్యాత్మిక చేతన యను తీగ పెరుగుటకు అనుకూల శీతోష్ణస్థితిని నీ బాహ్య జీవిత మందజేయవలెను.

కనుక, ఆధ్యాత్మిక చేతన అంకురించుటకు విరోధభావములను నీ నుండి తొలగించుకొనుటకు, నీవొక ఆత్మ నిగ్రహ క్రమశిక్షణను విధించుకొనవలెను. నీవు ప్రధానముగ దృష్టియందుంచు

కొనవలసినది అహంకారము. ఈ అహంకారము నీలో ప్రకోపించి, నిన్నాడించకుండ, నీవు శ్రమపడి నిరోధించవలెను. కాని అహం కార భయముచే కల్పింపబడిన భ్రాంతికి లోనై పీడింపబడరాదు. నీవు మెలకువతో అహంకారము యొక్క వశమునకు గాని ప్రభావమునకు గాని లొంగక నిరోధించు చుండిన చాలును. అహం కారమున కనేకములైన సూక్ష్మరూపములు కలవు వాటిలో ప్రధా నమైనది ఆత్మ ప్రశంస, ప్రాముఖ్యత. ఆధ్యాత్మికాభ్యాసములో కూడ నది చోటుచేసికొని, ఆధ్యాత్మికాహంకార రూపమును దాల్చును. ఇది స్వవచన వ్యాఘాతముగ తోచవచ్చును. కాని ఆధ్యాత్మికాహంకార మనునదున్నది. "నేను ప్రధానుడను, నేను విశిష్టుడను, ఇతరుల కంటె గొప్ప వాడను, ఇతరుల కంటె ఉన్న తమైన జీవితమును నడపుచున్నాను" అని అనుకొని, ఇతరులు నాయొక్క ప్రాశస్త్యమును గుర్తించ వలెనని ఆశించు చుండును. వారు నన్ను గుర్తించని యెడల, వారి దృష్టి నావైపు త్రిప్పుకొని, నాలోని విశిష్టతను ఆదరించుటకు, నా వేషభాషలను జీవిత విధా నమును, పొందాను, మార్పు చేయు చుండును. ఈ అహంకారము వ్యక్తుల యందే గాక, సంఘములకు కూడ ఉండును. అనేకమైన సంఘములు, ఆధ్యాత్మిక లక్ష్యములతో ప్రారంభమై, సాత్వికా హంకారమును పొంది, ఆధ్యాత్మిక ఆత్మహత్య చేసికొనినవి కలవు. తమ సంఘముగొప్పదనిన భావము పెంచుకొని, ఇతర సంఘముల నిసడించుకొని, మిగిలిన వాటితో చేరక, ఎదుగు బొదుగులు లేక నశించును. కనుక ఈ ప్రమాదమును జాగరూకత

తో కనిపెట్టి యుండవలెను. ఈ అపాయము యొక్క బారి నుండి తప్పించుకొనుటకు వినయ మొక్కటియే శక్తివంతమైనది. వినయాడంబరములు కూడ అహంకారము యొక్క రూపాంతర ములే కనుక నిజమైన వినయ సంపద, అనగా అపారమైన జ్ఞాన విజ్ఞానాంబుధిలో, నాకు తెలిసినదెంత ఈ పరమేశ్వరుని యొక్క నిరవధికమైన ప్రేమ, చేతనలలో నా కున్న దెంత అను కించిద్భా వము కలిగి యుండవలెను. నీకు కలిగిన లబ్ధియందు నీకొక సంతృప్తి కలుగునెడల, నీ కంటె ఉన్నత స్థాయిలో నున్నవారితో సరిపోల్చుకొని, నీ అల్పత్వము గ్రహింపుము. అట్లే నిన్ను నిస్పృహ ఆవరించినపుడు నీ కంటె తక్కువ స్థాయిలో నున్న వారిని చూచి ధైర్యము తెచ్చుకొనుము. అంతేగాని, ఈ వినయ భావము నీ యందు అశక్తతనుగాని, హీనభావమును గాని పెంపొం దించరాదు. నీవు దివ్యమాత యొక్క బిడ్డవనియు, ఆమెతో ఏక త్వము నందు మార్గములో పయనించు చున్న వాడవనియు తెలిసి కొనుము. నీవామెయందెంత సన్నిహితముగ నుందువో అమె కూడ నీకంత దగ్గరగ నుండును, ఈ తులనాత్మక స్థితిని, నిల బెట్టుము.

భగవంతుని సృష్టిలోని అనేకత్వ సూత్రమును దృష్టిలో నుంచుకొనిన చాల సదుపాయముగ నుండును. ప్రతివాని చేతనయు వాని ప్రత్యేక గుణము కలిగి పనిచేయును. అందరును వేర్వేరు పరిణామ స్థాయిలలో నున్నారు. అందువలన వివిధరకములైన విధానములు, రూపములు గతులుతో నిండియున్నది. ఒకనికి

యోగ్యమైనది రెండవ వానికి యోగ్యము కానేరదు. ఈ విషయములలో గొప్ప-కొద్ది, హెచ్చు-తగ్గు అను భేదములుండవు. నీ అవసరములకు తగినదేది యనునదియే విషయము. కనుక, నీకు ఆసక్తి గల తత్వము, నీకు వినియోగపడు అభ్యాసము, ఇతరులకు రుచించకపోవచ్చును. వాని ప్రకృతికి సంబంధించిన సత్యము వేరు. ఈ భావన వలన నీవు నీ మనస్సును తెరచి, అనగా పాక్షిక బుద్ధి లేకుండ, విశాలమైన దృక్పథముతో, ప్రతి విషయమునందలి సత్యాసత్యములను గ్రహించగలుగుదువు. విషయమును అర్థము చేసికొనుటయే గాని, ఇదమిత్థమని నిర్ణయించరాదు.

పరిణామ కార్యక్రమములో సహజముగ మనస్సుచే సిద్ధాంతీకరించబడిన జ్ఞానమున కొక అంతమనునది ఉండజాలదు. మానవుని మనస్సే, నిత్యము పెరుగుచున్న వస్తువగుటచే, అది సృష్టించు భావములు కూడ మారి నిత్యము పెరుగుచుండును. అంతేగాక మనస్సు దాని స్థాయికి సరిపడినంత సత్యమునే జీర్ణించుకొనగలదు. జ్ఞానము సర్వదా పెరిగి విస్తరించు చున్నది. పరమార్థ తత్వము మనస్సున కందని విషయము. అద్వైత, ద్వైత, విశిష్టాద్వైత సిద్ధాంతాభిమానులయొక్క వాదములు గాని వివాదములు గాని విప్రుల వ్యాయామములని శ్రీ అరవిందులు నొక్కి-వక్కాణించినారు. ఈ సిద్ధాంతములన్నియు నొక్కొక్క ఆధ్యాత్మికానుభూతిపై నాధారపడి యున్నవనియు, వారి వారి దృక్కోణము నుండి అవి యదార్థములనియు, శ్రీ అరవిందులు వివరించి యున్నారు. ప్రతి సిద్ధాంతమును సత్య సమ్మతమే గాని అంతకు

మించిన సత్య సిద్ధాంతము లేదని వాదించుట సరికాదు. అతిమానస దృష్ట్యా అన్ని సిద్ధాంతములును పరంధామమును జేరుటకు వేర్వేరు మార్గములనియు, ప్రతివాని యందొక మూల సూత్రమున్నదనియు, దాని స్థానములో ఆవశ్యకతను గ్రహించి, అనంతమైన జ్ఞాన సముదాయములో నదియొక పాయ మాత్రమేననియు, అంగీకరించిన పక్షమున, నీ మనోభూమిక విశాలమై, నీ చేతన విస్తరించును. ఆయా సిద్ధాంతములలోని సంకుచితత్వము గ్రహించవచ్చును. కాని తద్వారా, నీ సిద్ధాంతముగాని. నీ స్థాయి గాని గొప్పదని, వాచా కాకపోయినను, సూచనా రూపములో కూడ భావించరాదు.

నీవు సాధించవలసిన లక్ష్యములు, నీవు అనుసరించ వలసిన అభ్యాసములు. విపులముగ వివరింపబడియున్నవి కదా! ఇతర సిద్ధాంతములలోని ఏ అంశములైనను నీ మార్గములో సహకరించునేమో ఎందులకు పరిశీలించరాదు ? నీ చేతనలో సర్వ విషయములను, సమ్మిశ్రితము చేసి, సమన్వయ పరచి ఏకముఖము చేయవలెను.

సన్యాసము ఆధ్యాత్మికము కాదని గుర్తించుకొనుము. విశ్వసృష్టిలో భగవత్తత్వమభివ్యక్తమగుటలో సౌందర్యము, సంతోషము, సమృద్ధి, అద్భుతము మొదలగు భావప్రకటనలను సన్యాసమవరోధించుచున్నది. విశ్వేశ్వరుడైన శ్రీమన్నారాయణ తత్వమునకు పరాఙ్ముఖులైన వారిదృష్టిలో, శ్రీకృష్ణుడే అనుమానింపబడు చున్నాడు. జీవితానందము శీతల పరచి సంకోచ

పరచుట ఆధ్యాత్మిక లక్షణము కాదు. హాస్యరసము లేని అమిత మగు పట్టుదల గల గాంభీర్యమును పూనియుండకుము. నీవు శ్రద్ధ కలిగి యుండవలెను గాని, ఆనంద హంతకుడవు కారాదు. నీ హృదయ కవాటములను తెరచి, నలుదిక్కుల వాయువులను గ్రోలగలిగిన, హృదయవైశాల్యమును కలిగియుండవలెను. జీవన ప్రణాళిక యందు, నవ్వునకు కూడ స్థానము కలదు. శ్రీ అరవిందులు చెప్పినట్లు హాస్యమును, చమత్కారమును జీవితమునకు రసానుభూతినిచ్చును. కనుక హాస్యానందములకు నీ జీవితములో స్థానము నీయవలెను. అపుడు నీ జీవితమునకు ఒడుదుడుకులు లేని సమత్వము. భావములకొక సౌమ్యత యేర్పడును. నీవు నీ అంతరముల లోనికి పోయి నీ ఆత్మను స్పృశించినపుడు దాని కిరణములు, నీ చైత్యపురుష స్పర్శ, నీ బాహ్యజీవితమును తాకినపుడు, నీవొక స్మితవికాసమును కలిగి యుందువు. అది సహజమై, ఆనందదాయకమై నిన్నావరించిన మబ్బులను కరిగించి నీ గూఢ చేతన యొక్క పని కొనసాగుటకు, నీవు తెరువబడి యుందువు. అంతె లేకిగ నుండు చులకన భావముతో కాదు. నీ వెప్పుడు జీవిత పరమావధిని జీవితమునందు నీవు సాధించవలసిన వివిధ లక్ష్యములను జీవితకాలము యొక్క స్వల్పత్వమును సుస్పష్టముగ గుర్తింతువో అపుడు జీవితము నెడల చులకన భావము పోవును. సర్వదా సంతోషముతో, ప్రకాశమానమైన జీవితమునే గమనించు చుండుము. ఈ విధముగ భావించుట వలన, ప్రతి సంఘటనకును సరియైన విలువ కట్టి, కష్టములు

వచ్చినపుడతిగా బాధపడుటగాని, నిస్పృహ కలిగినపుడు నీలోనికి ముడుచుకొని పోవుటగాని చేయ కుందువుగాక.

మనస్సును కృంగదీయు విచారము, మనము స్వయముగ తెచ్చిపెట్టుకొనిన, ఆత్మ యొక్క చీకటి రాత్రులు. మనసునకు వచ్చు ప్రతి విచారము సక్రమమైనదిగానే గోచరించును. అది సంభవించుటకు కారణములు నిరూపించవచ్చుగాని, సమర్థనీయము మాత్రము కాదు. మనో విషాదము ఊర్ధ్వ గతులను, అభివృద్ధి మార్గములను పూర్తిగ నిరోధించి మూసివేయును. అది మనలను చీకటి గోడల మధ్య బంధించి విపత్తు లనుసూచించును, నిస్పృహను కలిగించును. పరాజయభీతిని రేకెత్తించును. ఈ మానసిక దైన్యము-ప్రమాదకరమైన క్షయ మొదలగు శారీరకరోగములకును కారణభూతమగును. ఎంతటి మానసిక విచారమును సమర్థనీయము గాదు. శ్రీమాత, విషాదస్థితిని తీవ్రమైన అహంకారముగ నుడివిరి. నీవు దానినదే విధముగ యోచింపుము. శ్రీ అరవిందుల నొక శిష్యుడు, విచారము మనస్సును గట్టిగ పట్టుకొని వదలనిచో నేమి చేయవలెనని ప్రశ్నించెను. శ్రీ అరవిందులు, నీవు కూడ అంత పట్టుదలతో దానికి తావీయక త్రోసిపుచ్చుమని జవాబు చెప్పెను. నిస్పృహ నిన్నావరించినపుడు నీవు వొంటరిగ నుండ రాదు. నీ వక్కడ నుండి పారిపోయి, మంచి స్నేహితుల మధ్య పడి, వారి పనులలో నీవు కూడ నిమగ్నుడవు కమ్ము. లేదా ఆహ్లాద కరమైన గ్రంథమును దేనినైనచదువుము. లేదా, శరీరమునకు మంచి

శ్రమను కలిగించు తోటపని వంటి పని చేయుము. దాని వలన రక్త రూపములో శక్తి ప్రవహించి, మనస్సునావరించిన దుఃఖ ముపశమించును. నీవు ఏమి పని చేసినను సరే, మనః క్లేశము ఏ సందర్భములలోను నీ మానసిక వాతావరణములో ప్రవేశింప కుండ యత్నించుట ప్రధానము. ఆధ్యాత్మిక జీవితమున వృద్ధి పొందు ఆత్మోత్సాహమును మనస్సును కించ పర్చు క్లేశము, చలి నొనరించు మంచు పొర వంటిది. (cold spell)

నీ చుట్టునున్న వారితో స్నేహ సంబంధముల నేర్పరచు కొనుము. వారితో నీ వ్యాపారములు, అందరితో వలె సాధారణ మైనవి గాక, ప్రత్యేకతగలవై యుండునట్లు చూచుకొనుము. మామూలుగ చేయు అధిక ప్రసంగములను, లాభదాయక పరిచయ ములను వదలవలెను. నీ అనుబంధములు ప్రగాఢమై నీ హృద యాంతరముల నుండి వచ్చునవిగ చేయుము. నీ ప్రవర్తనను తీర్చి దిద్దుకొనుటలో ఈ దిగువ ఉదహరించిన పాతంజలయోగ సూత్రముల గమనించవలెను.

మైత్రి-మంచి వారితో స్నేహము. ఉన్నతమైన జీవితాశయ ములు కలిగి, వాటిని ఆచరణలో పెట్టుచున్న వారితోనే స్నేహము చేయవలెను. అట్టి ఉదారభావములే నీ జీవిత విధానములో కూడ చోటు చేసికొనును. వారి యోచనాధార వారి సంస్కారము, సంస్కృతి, నీకు సన్నిహితముగ నుండి పొచ్చెములేని నెయ్యము పెరుగుటకు సావకాశముండును.

కరుణ—కష్టములోనున్న వారి యడల దయ కలిగి యుండుము. మితిమీరిన స్వార్థపరాయణుడవు కాకుము. బాధ పడుచున్న వానిని చూచి మొగము త్రిప్పి వెళ్ళకుము. ఆఁ అదెంత కష్టమను పాత సామెత ననుకరించకుము. సానుభూతి చూపవలెనను సద్భావముతో నీ శక్తిని మించి సహాయము చేయ నవసరము లేదు. నీ చుట్టునున్న వారికి, నీ జీవితవలయము లోనికి ఉద్దేశ్యపూర్వకముగ తీసికొని రాబడినవారికి, నీ సామ ర్థ్యమును బట్టి సహాయము చేయవలెను. నీవెంత బల సంపన్నత కలిగియుందువో, అంత ఎక్కువగ సహాయపడగలవు. ప్రశాంత తతో కూడిన నిర్మలత్వమును పారలౌకికమైన ప్రేమానుభావ మును నీయందు పెంచుకొనినచో, నీవు చేయు పరోపకారమున కొక స్థిరమైన విలువ యేర్పడును.

ప్రమోదము—ఇతరుల ఆనందమును చూచి ఆనందించ వలెను. ఇతరులు సంతోషముతో సుఖముగ నున్న, అది నీ సుఖ ముగ సంతోషించి పాల్గొనవలెను. నీ చిత్తములో నెవ్విధమైన అసూయగాని, వైరభావముగాని, వాటి ఛాయలు గాని రాకుండ చేయవలెను. ఇతరుల ఆనందంతో నీవు ఐక్యమై, ఆనందించ గలిగినచో నీ చేతన సువిశాలము కాగలదు.

ఉపేక్ష—దుర్మార్గుల యెడల ఉపేక్షాభావము కలిగియుండ వలెను. ప్రస్తుత ప్రపంచములో ప్రబలియున్న అజ్ఞానాంధకారముల కారణముగ, దుష్టస్వభావము గల వారనేకులు గలరు. వీరైనంత

వరకు వారి బారిలో పడకుము. నీవు దూరముగ నున్నను, వారు వచ్చి నీపై రాళ్ళురువ్వినచో ఎట్టి ప్రతీకారమును చేయకుము ప్రతీకారము చేతువో వారి చేతులలో చిక్కెదవు. వారి మాటలను చేతలను పట్టించుకొనకుము. వారి చర్యలకు కోపముగాని, ఉద్రేకము గాని—మానసికముగ గాని, హృదయమునందు గాని తెచ్చుకొనిన యెడల అది వ్యర్థప్రయాసయే కాగలదు. నీవు వారు చేయుపనులకు తిరగబడక, నిశ్చల మనస్సుతో నుండిన వారి ఉద్రేకములు అణగి క్రమముగ, నీ దిక్కునుండి మరలిపోవును. వారిని బాగు చేయుటకుగాని, సలహాలిచ్చుటకుగాని, వారితో ఎవ్విధమైన సంబంధముగాని పెట్టుకొనుటకు ప్రయత్నించకుము, నీలో సరిదిద్దుకొనవలసినదియే చాలా కలదు.

నేను స్వానుభవముచే ఈ సూత్రములు, మిక్కిలి లాభదాయకములుగ గ్రహించితిని. అందుచే వాటిని శ్లాఘించి, మీకు సిఫార్సు చేయుచున్నాను. మీరు మానవ పరిధులను దాటి పైకి పోయి నపుడు మీ పోకడలు వేరుగ నుండవచ్చును. కాని మీరు సాధకులుగ, యోగాభ్యాసము చేయుచున్నంత కాలము ఈ సూత్రములు తప్పక ఆచరణ యోగ్యములు.

ఆత్మాభివృద్ధికై కృషి సలుపు వారిలో చాల మందికి సంభవించు, జబ్బులలో మరియొకటి అసహిష్ణుత. ఇతరుల లోటుపాటులను సహించలేరు. తాము కూడ తమ జీవితములో, అట్టి లోపములకు గురియైన విషయమును మరచిపోదురు. ఈ మహాత్ముల అసహ్యతను, ఆగ్రహమును పరిశీలించినచో, వాటి పాతు

లలో అహంకారమే తలెత్తుచుండును. వారనుకొనినట్లుగ, వారు కోరినట్లుగ, వారాదేశించినట్లుగ పనులుచేయబడ లేదని వారు కోప తాపములను తెచ్చుకొందురు. వారి నియమములను, ఇతరులపై అనుసరించుటకు సిద్ధముగ లేని వారిపై, రుద్దుటకు యత్నింతురు. తాను చేయు పనులు, వారు చేయుట లేదని జ్ఞాపకముంచుకొనరు. వారు తమ గమనశక్తిని బట్టి అనుసరింతురు కదా ! "నీ భావము, నీపని, నీకు సరిపడ వచ్చును. నీకు సక్రమముగ నుండ వచ్చును. కాని అది అందరకు సరిపడదు కదా ! అని శ్రీ మాత చెప్పు చుండెడిది.

అట్టి ఆవేశములు అలవాటుగ నీలో రేకెత్తినపుడు వాటిని అణచి వేయుము. తిరిగి, తిరిగి, త్రోసిపుచ్చినచో, క్రమముగ వాటి బలము క్షీణించి తుదకు పూర్తిగ వెనుదిరిగి పోవును.

ఇపుడు ప్రచారములో నున్న వినాదములు-నిషేధముల నుండి స్వేచ్ఛ, మనస్సును బేషరతుగ విలువుట, మొదలుగా గల నినాదములను నమ్మకుము. ఈ నిషేధము, మనోవృత్తులు, చిరకాలము నుండి నైతిక జీవితము నుండియు, ఆధ్యాత్మిక సంప్రదాయముల నుండియు, బయలు వెడలి మనిషిని మానవత్వ ము నందే పట్టివుంచి ఆతని స్వభావమును దైవోన్ముఖము మాత్రము గావించినవి.

అనుభవములు

సాధారణముగ ధ్యానము, ఏకాగ్రత మొదలుగా గల యోగాభ్యాసములు ప్రారంభించినపుడు నీకు అపూర్వమైన అనుభూతులు వచ్చును. నీకు వెలుగులు, రంగులు, గీతలు, బొమ్మలు మొదలుగా గల వనేకములు కనిపించును, రకరకములైన ధ్వనులు వినిపించును. అవి నీ యందలి సూక్ష్మములుగ పొరలు తెరచుకొనుట వలన యేర్పడిన సూచనలుగ తెలిసికొనుము. నీ అంతరింద్రియములు మేల్కాంచు చున్నవని గ్రహింపుము. బాహ్యేంద్రియముల వెనుక, విశాలమైన వ్యాపకము గల సూక్ష్మాంతరింద్రియములు కలవని తెలియుము.

నీవు ఆయా దేశములలోని వ్యవహారములను సంభవములను చూచుటకారంభించుదువు. కొన్ని అర్థము కలవై యుండును. కొన్ని ఊర్ధ్వ లోకములలోని సంఘటనలకు వ్రేలి ముద్రల వంటివి. వాటిని ఊరక గమనించ వలెను. తరువాత అనుభవజ్ఞులైన పెద్దలను అడిగి వాటి భావమును తెలిసికొన వలెను శ్రీ అరవిందుల "Letters on yoga" (యోగమును గురించిన లేఖలు) లేదా "Dictionary of Sri Aurobindo's-Yoga" (శ్రీ అరవిందుల యోగనిఘంటువు) అను గ్రంథములను సంప్రదింప వచ్చును,

నీవు కొన్ని దృశ్యములను చూచెదవు అవి ఊర్ధ్వ సూక్ష్మ లోకములలో గాని ఈ భౌతిక ప్రపంచములో గాని, సంభవించు

సంఘటనలకు ప్రతి లేఖనములు కావచ్చు, లేదా సంజ్ఞాపూర్వక మైన ప్రదర్శన కావచ్చు. సర్వసాధారణముగ నవి కలల వలె, మన భావములతో, ఊహలతో, సమ్మిళితమై యుండును. వాటి యదార్థ సత్యమును గ్రహించుటకు చాల విమర్శ చేసి వివేకింప వలెను. దృశ్యము యొక్క విలువ, అదియే భూమిక నుండి అనగా ప్రాణిక మానసిక లేదా అంతకు పైన గల యే భూమిక నుండి బయలు దేరినదో దాని ననుసరించి యుండును. దాని సత్య శీలతను నీవు నిర్దుష్టముగ తెలిసికొననిదే దానిపై నాధారపడుట గాని విశ్వాస ముంచుట గాని చేయరాదు. అవి వట్టి సూచన ప్రాయములు కావచ్చు, ఆశను కల్పించు వాగ్దానములు కావచ్చు. సంభవశీలమైన వర్ణనలు కావచ్చు. వాటిని చూచి నీవు భ్రమపడి చిక్కుకొనరాదు. సాక్షీభూతుడవై పరిశీలించి నీ భావి జీవితములో నందలి విష. యము లేవైనను యదార్థములుగ ఋజువైనది లేనిది పరిశీలించ వలెను.

నీవు శబ్దమును గాని, శబ్దములను గాని వినవచ్చును అపుడు జాగ్రత్తగ నుండవలెను. అవి, నీ హృదయాంతరాళముల లోని ఆత్మ స్థానము నుండి గాని ఉన్నతమైన దివ్యాత్మ సాన్ని ధ్యము నుండి గాని, వచ్చినవి గాక, నిమ్న స్థాయిల నుండి గాని, ముసుగు వేసికొనిన అహంకారముల నుండి గాని, మానసిక ఆశల నుండి గాని బయలు దేరినవై యుండును. లేదా అంత కంటె ప్రమాదకరమైన పైశాచికమైన వ్యతిరేక శక్తులనుండి వచ్చి నిన్ను మోసము చేసి తప్పు త్రోవను పట్టించి పూర్తిగ

వశీకరణము చేసికొనును. ఆత్మాభ్యుదయమును నిరోధించు వ్యతిరేక శక్తులు, వాటిపై నుండి వాటి ప్రయోగముతో, మానవులను, మానవ సంఘములను వశపరచుకొని, భగవదాదేశము నతిక్రమించి గాఢమైన తమస్సులోనికిని అంధకారములోనికిని లాగుకొని పోవు. వైరి వర్గము కలదు. ఈ వర్గము, సర్వవిధముల సాధకుని వ్యామోహపెట్టి, అపమార్గము పట్టించి, తమ వలలో చిక్కు కొనునట్లు చేయును. కనుక నీ అంతరములో వినబడు శబ్దముల యెడ జాగ్రత్త వహింపుము.

సాధారణముగ, సాధకుని యందలి అపరిశుద్ధత. అహంకార ప్రేరితమైన ఆశ మొదలుగా గల సంకలన భావ సంచలనము, నీలోనికి దోవ చేసికొని చికాకు చేయును. కనుక, నీవు నిరంతరము జాగరూకుడవై పదే పదే విమర్శించుకొనుచు, మానసిక నిర్మలత్వమును పెంపొందించుకొనుచు నీ ఆకాంక్ష యొక్క తీవ్రతను, నిజాయితీని, వృద్ధి చేసికొనుచుండవలెను. భగవంతునే యాకాంక్షించుము, మరి దేనిని కోరకుము. భగవంతుని కొరకే భగవంతుని భజింపుము. ఆ పరమేశ్వరుడు నిన్ను తప్పక రక్షించ గలడు.

మెలకువగా నున్నపుడు గాని, నిద్రపోవు చున్నపుడు గాని, ధ్యానము చేయునపుడు గాని వివిధరకములైన అనుభూతులు నీకు కలుగుచుండును, నీకు ఊర్ధ్వ లోకములలోని వ్యక్తుల సందర్శనము గాని, వారితో యిచ్చిపుచ్చుకొను వ్యాపారములుగాని లేదా నీ అంతరంగిక జీవితములో నూతన చైతన్య సంరంభములు గాని

కలుగ వచ్చును. అవి నీ సాధనలో అందుకొనబడిన క్రొత్త స్థితులుగ తెలిసికొనుము. వాటిని నీ యందు రహస్యముగ నుంచుకొనవలెను. ఇతరులకు చెప్పరాదు. అట్లుగాక అందరకు ప్రకటించినచో, ఆ యనుభూతి బలము క్షీణించి, ప్రభావము తగ్గిపోవును. కాని గురువునకు గాని, గురుతుల్యునకు గాని వివరించ వచ్చును. నీ కంటె ఎక్కువ ఉన్నత చైతన్య స్థాయినందిన వారికి తెలిపినచో, వారి ఆమోద ముద్ర వలన, అది నీ యందు పటిష్ఠతను పుంజుకొని, నీపై దాని ప్రభావము తేజోవంతమగును.

నీ ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి, నీకు కలిగిన అనుభూతులసంఖ్యపై గాని విశిష్టితపై గాని యాధారపడి యుండదు. నీచేతనలో గలిగిన మార్పులే నీ పెరుగుదలకు కొలబద్ద. నీయందిదివరకటి కంటె ఎక్కువ ప్రశాంతత, నిర్మలత్వము, నిశ్చలత, స్థిరత్వము నెలకొనినవా లేదా ?యని పరీక్షించు కొనవలెను. నీ జీవితపు ఒడుదుడుకులను, సమచిత్తతతో నెదుర్కొన గలుగుచున్నావా ? ఇతరులతో ఎట్లు ప్రతిఘటించు చున్నావు ? వారు నిన్ను ప్రశంసించిన పొంగిపోయి, విమర్శించి దూషించిన కృంగిపోయి కోపముతో తిరగబడుచున్నావా ? లేక తల్లిగారు చెప్పిన "దూషణ భూషణములు రెండును అజ్ఞానముతో సమానమైన స్థాయి నుండే పుట్టినవి''అను మాటలను జ్ఞప్తి యందుంచుకొని అచంచల భావముతోనుంటివా, లేదా ? నీ ఆత్మ వికాసము వృద్ధిగాంచిన కొలది, నీవు పరిసర ప్రభావముల ఒత్తిడి నుండి సడలి, దానిపై ప్రభుత్వమును క్రమ

ముగ సంపాదించెదవు. నీ అభివృద్ధిని గురించి, ఇతరుల ఆమోద పత్రము అవసరము లేదు. నీ బాహ్య జీవితములో,నీ ప్రవర్తనను బట్టి, ఇతరులతో నీ ప్రతిఘటనలను బట్టి, వారితో నిత్యము వచ్చు సంఘటనలలో, నీ మానసిక వికారములు. ప్రతీకారములను బట్టి, నీ ఆత్మాభివృద్ధిని నీవు నిర్ణయించుకొను చుండవలెను.

విశ్వములో నిండియున్న పరమాత్మయెడలలేని భక్తిగాని ప్రేమగాని పరిపూర్ణమైన దివ్యప్రేమ కానేరదని శ్రీఅరవిందులు ప్రబోధించినారు. నీ అంతరములో నీవెంత అభివృద్ధిని సాధింతువో నదియంతయు, నీ బాహ్యజీవితము నందు ప్రతిబింబించి నీఅభ్యాస ములోభాగము కావలెను. లేని యెడల నీ బాహ్యాభ్యంతర జీవితము లందొక అగాధ మేర్పడి నీవు నీ బాహ్యజీవితములో అనేక కష్ట ములకు లోనగుదువు. ఇతరులుకూడ నీ యిబ్బందుల వలన బాధప డుచుందురు,

ప్రాపంచక జీవితమును కించపరుచుట సాధనలో భాగము కాదు. పరమేశ్వరుని యొక్క అభివ్యక్త రూపమే యీ ప్రపంచ మని భావించి దానికి సమంజసమైన విలువ నీయవలెను. ధనమును కూడ నిరసించరాదు. అది కూడ ఈశ్వర శక్తియే. మహాలక్ష్మి యొక్క మూర్తి. ఇపుడాశక్తి, అజ్ఞానాంధకారములకు వశమై యున్నది. పరమేశ్వరుని అధీనములోనికి తీసికొని రావలెను. భగవన్నిర్దిష్టమైన విశ్వ సంగ్రహార్థము వినియోగించవలెను. అధి కారము జీవితమును చెరచునని, కలుషితము చేయునని, దాని బారి నుండి విముఖత్వముతో పారిపోకూడదు. పరతత్వమీ భూమిపై నెల

కొని ఆవిర్భవించగలందులకు, అధికారము నొక భౌతిక సాధన ముగ రూపొందించవలెను.

హృదయమును శుష్కింపజేయకుము. విశాలత, సామ రస్యము, పరిశుద్ధమునగు భావములతో స్పందించి, రసభరితమైన జీవ చైతన్యము కల దానినిగ జేయుము. మానవ ప్రేమను చిన్న చూపుతో చూడకుము. మానవ ప్రేమ నాధారముగ చేసికొని, దివ్య ప్రేమను పెంపొందించుకొనుము. ఉదారమైన త్యాగబుద్ధితో నీ ప్రేమ రసమును పెంచుకొనుము. అప్పుడు నీవు దివ్య ప్రేమ ఒడిలో చేరగలవు. స్వార్థముతో లంకె వేసికొనక, ప్రతి వస్తువును ప్రేమించుట నేర్చుకొనవలెను. అన్నిటిని ప్రేమించవలెను. వస్తువులను, వృక్షములను, సర్వ ప్రకృతిని అనాసక్తుడవై ప్రేమించవలెను. మమకార మంకురించగనే, ప్రేమభావము మరలిపోవును. ఏ వస్తువునైనను నీదిగ చేసికొనుటకు, దాని యందాసక్తియను ముసుగు నిన్నావరించును. నీదిగ కోరుటయే అహంకారము యొక్క ప్రవేశ ప్రకటన. ప్రేమ అహంకారమును కరగించి నిన్ను దివ్యాత్మ స్వరూపునిగా చేయును. ప్రేమయే బీగము.

శ్రీ అరవిందుల పలుకులు వినుము.

Love is the hoop of the Gods
Hearts to combine.

"హృదయములను
అనుసంధించు దివ్యబంధం ప్రేమ"

గమనిక : 37వ పేజీ 8వ పంక్తిలో
[illegible] అని చదువుకొనవలెను.

అనుబంధము (1)

కొన్ని పదములకు సహాయకరమైన నిర్వచనము.
(శ్రీ అరవిందుల రచనల నుండి క్రోడీకరింపబడినవి)

ఆకాంక్ష:- దివ్యతత్వమునకై, దివ్యచేతనకు సంబంధించిన, విశిష్ట వస్తు సముదాయము కొరకు, జీవుని పిలుపు ఆవేదన.

ఆకాంక్ష మాటల పరముగ నుండ నవసరము లేదు. దానిని పలుకులు లేకయే ప్రకటించ వచ్చును.

నిశ్చలత:- ఏ సంచలన భావము చేతను చలింప కుండునట్టి అచంచల స్థితి. నిశ్శబ్దత కంటె స్థిరత్వము గల భావము.

ఏకాగ్రత:- చేతనను, ఏక ప్రదేశము నందు ఏక విషయమునందు ఏక ముఖము చేయుట.

దివ్యత్వము:- దేని నుండి సర్వమును ఆవిర్భవించు చున్నవో దేనియందు సర్వమును జీవించు చున్నవో ఆతత్వము. అది కేవలము, అనంతము, ప్రశాంతము, చైతన్యము, సత్తు, చిత్తు, ఆనందము గల పరమాత్మ స్వరూపము.

శ్రద్ధ:- మనోభావములపై గాని, బాహ్య పరిస్థితులపై గాని, హేతువాదముపై గాని ఆధారపడక, ఆత్మయందు

ఆవిర్భవించిన యొకానొక దృఢమైన నమ్మిక.

కృతజ్ఞత:- పరమేశ్వరుడు నీ యెడల చూపిన అనుగ్రహమును నీవు ప్రేమ పూర్వకముగ గుర్తించవలెను. భగవంతుడు నీకుచేసిన, చేయుచున్న మేలును, వినమ్రతతో గ్రహించవలెను, పరతత్వము నీ యెడల చూపిన కృపకు నీవు అప్రయత్నముగా, ఋణపడియున్నట్లు భావించవలెను. దాని వలన నీలో భగవంతుని దయకు పాత్రత గల ప్రవర్తనను పెంపొందించును.

ధ్యానము:- ఇది జ్ఞానము ద్వారా వెలుగులోనికి గొనిపోవు విధానము. ఇది బుద్ధికి చెందినది గాని హృదయమునకు సంబంధించునది కాదు.

తెలుచుకొనుట:- పరతత్వము యొక్క తేజశ్శక్తులు నీలో ప్రవేశించి, నీ జీవితముపై ప్రభావము కలిగి యుండుటకు గాను నీ చైతన్యము తెలుచుకొని అనువుగా నుండుట.

శాంతి:- నిశ్చల భావము, ప్రబలమైన గాఢతనొంది, విస్తారంగా ఆనందానుభూతి కలిగి యుండుట.

స్వచ్ఛత:- భగవద్విషయము తప్ప ఇతర విషయములకు లోను గాకుండుట.

నిశ్శబ్దత:- సంచలనము గాని. అశాంతి గాని లేకుండుట.

సాధన:- నీ చేతనను ఈశ్వరోన్ముఖము గావించుట. నీ చేతన యొక్క ప్రస్తుత స్థితి నుండి ఆధ్యాత్మిక, ఆత్మస్థితి

లోనికి పరివర్తింపజేయుట. ఈయోగములో, తన చైతన్యము సంతయు, పరమాత్మార్పణం చేసి, ఆ పరతత్వము సాధించు పరిణామమునకు బద్ధుడవై యుండుట.

ఆత్మనివేదన:- మానవుడు ఊర్ధ్వగామి యగుటకు తేజోవంతుడగుటకు ఒకానొక నూతన ఆధ్యాత్మిక భావనా శక్తి నంగీకరించుటయు, బుద్ధి, సంకల్పము, హృదయకాంక్షల బలముతో ఒక మలుపును తీసికొనుటయు పరివర్తనమును పొందుటయు యోగాభ్యాసము వలన సాధించవలసిన దంతయు బీజరూపములో నందించుయీ యమోఘమైన క్రియాకలాపమే ఆత్మనివేదన.

నిజాయితీ:- జీవితము నందలి సర్వ వృత్తులను వ్యాపారములను, తానందుకొన్ని, అనుభూతులను, ఉన్నత చైతన్య స్థాయిల కనుగుణముగ చేయుట.

ఆత్మార్పణ:- తన సర్వస్వమును పరతత్వమునకు అర్పణ చేయుట, తనకున్నది, తనకుకలిగినది, సర్వము భగవంతునకు నివేదించుట, ఏదియు తనదికాదను దృఢమైన భావము కలిగి యుండుట, దివ్య సంకల్పమునకు విధేయుడై యుండుట, నిరహంకారుడై పరమేశ్వరుని కొఱకే జీవించుట.

పరతత్వములో ఐక్యము:- జీవాత్మ, విశ్వాత్మ, విశ్వాతీత పరమాత్మలతో ఐక్యానుసంధానము వేర్వేరుగా గాని,

లేదా మన యోగము సందువలె మూడు అనుభూతులను
ఏక కాలములో గాని సిద్ధింపచేసి కొనుట.

యోగము:- ఆత్మయొక్క లోతులలోనికి దిగుట.

అనుబంధము (2)

ఆధ్యాత్మిక వాఙ్మయము పెరుగుచున్నది. ప్రతి సాధకుడును తన మార్గమునకు, తన కనుకూలమై, తనకు మార్గదర్శి కాగల గ్రంథములనెంచుకొనవలెను. పూర్ణయోగము (శ్రీ అరవిందుల యోగము) ననుసరించువారలకు యీ దిగువనుదహరించిన గ్రంథములు క్రమముగ అధ్యయనము జేయ సలహా యివ్వబడు చున్నది. వారికి పరిస్థితు లనుకూలముగ నున్నయెడల, వారు శ్రీ మాతారవిందు లిరువురి గ్రంథములను ఏక కాలములో ప్రారంభించి చదువుట సహాయకారిగ నుండును.

శ్రీ అరవిందుల గ్రంథములు	శ్రీ మాత గ్రంథములు
1) యోగమూలము	1) పరమావిష్కారము
2) జనని	2) విద్య
3) యోగదీపికలు	3) మాతృవాక్కులు

4) యోగలేఖలు
5) గీతావ్యాసములు
6) దివ్యజీవనము
7) యోగ సమన్వయము
8) సావిత్రి

4) ప్రార్థనలు–ధ్యానములు
5) ప్రశ్నలు-జవాబులు

ఇతర పాఠ్యగ్రంథములు

1) శ్రీ రామకృష్ణుని సందేశము (సూక్తులు)
2) వివేకానందస్వామి ఉపన్యాసములు
   ఎ) భక్తియోగము
   బి) రాజయోగము
   సి) కర్మయోగము
   డి) జ్ఞానయోగము
3) భగవద్గీత
4) ఉపనిషత్తులు
   ఎ) ఈశావాస్యము
   బి) ముండక
   సి) తైత్తిరీయము